ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ



- ಡೊ| ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಎಲ್. ನಜ್ರೆತ್

ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ

- ಡೊ। ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಎಲ್. ನಜ್ರೆತ್

ನಜ್ರೆತ್ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್
401, ಅಸ್ವಿದಾ ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ಸ್
ಕಂಕ್ನಾಡಿ, ಮಂಗ್ಳುರ್ 575 002.

ಅಕ್ತೋಬರ್ 2011 ಮೋಲ್: 250 ರುಪಯ್

'**Malghadyamchi Bholaiki**' a collection of health articles by Dr Edward L. Nazareth. This book is published by Nazareth Publications, Mangalore, India.

Dr. Edward L. Nazareth,
401, Anvita Apartments,
Kankanady, Mangalore-575002
Phone: 0824-2437897
dredwardortho@yahoo.co.in

First Edition: October 2011

Cover design: **Print Designs, Mangalore**

Price: Rs.250/-

Printed at Vikas Printers, Mangalore

ಡೊ। ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಎಲ್. ನಜ್ರೆತ್

‘ಭಲಾಯ್ಕಿ’ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಅಮೊಲಿಕ್ ದಾಯ್ಜ್



ಲಾಂಬ್ ಆವ್ಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಾವಾನಾ, ಮತಿಕ್ ಸಮಾಧಾನ್ ಜಾಯ್; ಖರ್ಚುಂಕ್ ಧನ್ ನಾ ತರಿ ಪರ್ವಾ ನಾ, ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂತ್ ತೃಪ್ತಿ ಪಾವುನ್ ದೀಸ್ ಸಾರ್ಚೆಂ ಮನ್ ಆಸಾಜಾಯ್. ಪುಣ್ ಭಲಾಯ್ಕಿಚ್ ಪಾಡ್ ಜಾವ್ನ್ ಧೊಸ್ತಾ ತರ್ ಕೊಣಾಕ್ ಜಾಯ್ ಹಿ ಜೀಣ್, ಧನ್ ಆನಿ ಲಾಂಬ್ ಆವ್ಕ್?

ಜಿವಿತಾಂತ್ಲೊ ಧನ್ವಾರ್ ಉತ್ರುನ್ ವ್ಹೆತಾನಾ ಸಾಂಜ್ ಭೆಟ್ತಾ. ಹಿ ಸಾಂಜ್ ಶಾಬಿತ್ ಆನಿ ಸೊಭಿತ್ ಥರಾನ್ ಪಾಶಾರ್ ಕರಿಜಾಯ್ ತರ್ ಶಾಂತ್-ಸಮಾಧಾನಾ ಸವೆಂ ಬರಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಅಧಿಕ್ ಗರ್ಜೆಚಿ. ಭೊರಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರುನ್ ಮಿರಾಸಣ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಥೊಡೊ ವಿಶೆವ್ ಘೆಜಾಯ್‌ಚ್ ಪಡ್ತಾ. ನ್ಹಯ್ ತರ್ ಕೂಡ್ ಆಯ್ಕಾನಾ. ತಶೆಂಚ್, ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯ್ ಸಂಪವ್ನ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಕ್ ಪಾಂಯ್ ತೆಂಕ್ತಾನಾ ಪಿಡೆಕ್ ಫೆವ್ನ್ ವ್ಹೆಚೆಂ ಕೆದ್ನಾಂಯ್ ಕಷ್ಟಾಂಚೆಂ. ಹ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲ್ಯಾ ಶಾಂತಿ-ಸಮಾಧಾನಾನ್, ಸುಖಾನ್ ಆನಿ ಭಲಾಯ್ಕೆನ್ ಆಸುನ್ ದೀಸ್ ಸಾರ್ಲ್ಯಾರ್ ತಿ ಜೀಣ್ ಸಾರ್ಥಕ್ ಮ್ಹಣ್ಯೆತ್.

‘ಪಿಡಾ ಮನ್ಶ್ಯಾಕ್ ಯೆನಾಸ್ತಾಂ ಆನಿ ಕಿತೆಂ ರೂಕ್-ಝುಡಾಂಕ್ ಯೆಂವ್ಚಿವೆ?’ ಅಶೆಂ ಆಮಿ ಸಾಂಗ್ತಾಂವ್ ಯಾ ಆಯ್ಕಾತಾಂವ್ ಕೊಣೆಯ್ ಪಿಡೆ ವಿಶಿಂ ಹಾಸ್ಕಾರ್-ಸುಸ್ಕಾರ್ ಸೊಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ತವಳ್. ಹ್ಯಾ ಉಮಾಣ್ಯಾಂತ್ ಸತ್ ಆಸಾ. ಪುಣ್ ಮನಿಸ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂಚ್ ತಾಣೆ ಪಿಡೆಸ್ತ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಕಾಂಯ್ ಕಾಯ್ದೊ ಯಾ ನೇಮ್ ನಾ.

ತರ್ ಪಿಡೆಕ್ ಪಯ್ಸ್ ದವರ್ಚೆಂ ಕಶೆಂ?

ಹೆಂ ಸವಾಲ್ ಬೊವ್ ಮಹತ್ವಾಚೆಂ. ಪಿಡೆಸ್ತಾಕ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಪಾಟಿಂ ಮೆಳಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ವಯ್ಜ್ ಆಸಾತ್. ತಾಂಚ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ಕಾಮಾಂತ್ ತಾಂಕಾಂ ಆಧಾರ್ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ವಕ್ತಾಂ ಆನಿ ಶುಶ್ರೂಷಾ ವಿಧಾನಾಂ, ಉಪಕರಣಾಂ, ಸಲಕರಣಾಂ ಆಸಾತ್. ಆಪ್ಲ್ಯೆ ವೃತ್ತೆಚ್ಯಾ ಧೋರಣಾ ಪ್ರಮಾಣೆ ತಾಚ್ಯೆ ತಾಬೆನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಪಿಡೆಸ್ತಾಕ್ ವಾಂಚಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ದಾಕ್ತೆರ್ ನಿಮಾಣ್ಯೆ ಘಡ್ಯೆ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಹರ್ ಪ್ರಯತನ್ ಕರುನ್ ಪೆಚಾಡ್ತಾ. ಪುಣ್ ತಾಚೆಂಯ್ ಪ್ರಯತನ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಚ್ಯೆ ಖುಶೆ ಆನಿ ಪರ್ವಣ್ಗೆ ತಿತ್ಲೂನ್ ಮಾತ್ರ್.

ಕಿತ್ಲೆಂ ಪ್ರಯತನ್ ಕೆಲ್ಯಾರಿ ದೊಂಪ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಪೊಸ್ಕಟ್ಯಾಂತ್ ಘುಂಕುನ್ ಭರ್ಲಲೆಂ ವಾರೆಂ ಭಿತರ್ ಉರಾನಾ. ಮಾತಿ ಖೆಲ್ಲೊ ಲಾಟೊ ಬಾಂಯ್ಚೆಂ ಉದಕ್ ವೊಡುಂಕ್ ರಾಜ್ವಾಕ್ ಜಾಯ್‌ತಿತ್ಲೊ ಸಹಕಾರ್ ದಿಂವ್ಕ್ ಸಕಾನಾ. ಮಸ್ಕ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಆರ್ಸ್ಯಾಂತ್ ಮುಖಮಳ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ದಿಸಾನಾ. ತಶೆಂಚ್ ಪಿಡೆಕ್ ಪಾಡಾವ್ ಕರ್ಚಿ ಸಕತ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಚ್ಯೆ ಕುಡಿಂತ್ ಜಿವಂತ್ ನಾ ತರ್ ವಯ್ಜ್ ಯಾ ವಕ್ತಾಂ ಚಡಿತ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಬರೆಪಣ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ಚಿಂನಾಂತ್. ಗುಡ್ಯಾಕ್ ಮಾತಿ ವ್ಹಾವಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ತಸಲೊ ಹೊ ವಾವ್ರ್ ಜಾತಲೊ.

ದೆಕುನ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಕ್ ಪಾಂಯ್ ತೆಂಕ್ತಾನಾ ಕೆದ್ನಾ ಆನಿ ಕಿತ್ತೂನ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಕಸಲಿ ಆನಿ ಕಿತ್ಲಿ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಜಾಯ್, ಕಸ್ಲೆಂ ಆನಿ ಕಿತ್ಲೆಂ ಖಾಣ್ ಖಾಯ್ಜಾಯ್ ಆನಿ ಆಡಾಯ್ಜಾಯ್, ಕುಡಿಕ್ ಕಶೆಂ ಘೊಳಯ್ಜಾಯ್ ಆನಿ ದಂಡಯ್ಜಾಯ್, ವಯ್ಲ್ಯಾಕ್ ಘಳಾಯ್ ಕರಿನಾಸ್ತಾಂ ವೆಳಾರ್ ಕಿತ್ಯಾ ಮೆಳಾಜಾಯ್ ಯಾ ಪಳೆಜಾಯ್– ಹ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಸಾದ್ಯೆ ಭಾಶೆನ್, ಶಿಕಪ್ ಉಣೆ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಕ್‌ಯಿ, ಸಮ್ಜುಂಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಡೊ। ಎಡ್ವರ್ಡ್ ನಜ್ರೆತಾನ್ ಹ್ಯಾ ಪುಸ್ತಕಾಂತ್ ಸುಧಾಳ್ ಆನಿ ಸವಿಸ್ತಾರ್ ರಿತಿನ್ ಸಾಂಗ್ಲಾಂ, ಶಿಕಯ್ಲಾಂ ಆನಿ ಚತ್ರಾಯಿತ್ ಕೆಲಾಂ. ಘಡುನ್ ಗೆಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ರಡುನ್ ಫಾಯ್ದೊ ನಾ. ದೆಕುನ್ ಹಾಂತ್ಲೆ ಹಿಶಾರೆ, ಚತ್ರಾಯ್ ಆನಿ ಅಭ್ಯಾಸ್ ಪಾಳ್ಳೆ ಆನಿ ಘೊಳಯ್ಲೆ ತರ್ ಜರೂರ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಭರಿತ್, ಸುಖಾನ್, ಸಂತೊಸಭರಿತ್ ಆಸುನ್ ಹಿ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯ್ ಜಿಯೆವ್ಯೆತ್.

ಬೊವ್ ಚಿಲ್ಲರ್ ಮ್ಹಣ್ ಲೆಕ್‌ಲ್ಲಿ ಗಜಾಲ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಜಿವಾಕ್ ಕಿತ್ಲಿ ಮಾರೆಕಾರ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಪಾವ್ತಾ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಹ್ಯಾ ಪುಸ್ತಕಾಂತ್ ಮೆಟಾಮೆಟಾಕ್ ಡೊಕ್ಟರ್ ಎಡ್ವರ್ಡಾನ್ ಜಾಗಯ್ಲಾಂ. 45 ವರ್ಸಾಂ ಉತರ್ಲ್ಲೆಲ್ಯಾಂನಿ ಹೆಂ ಪುಸ್ತಕ್ ದಿಸ್ಪಡ್ತೆಂ ವಾಚ್ಲ್ಯಾರ್ ಅಧಿಕ್ ಬರೆಂ. ಪಿಡೆಚಿ ಖುಣಾ ದಿಷ್ಟಿಕ್ ಪಡ್ತಾನಾಂಚ್ ತ್ಯೆ ಪಿಡೆಚಿ ವಳಕ್ ಜಾಲಿ ತರ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಕ್ ತಶೆಂಚ್ ತಾಕಾ ಶುಶ್ರೂಷಾ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾ ವಯ್ಲ್ಯಾಕ್‌ಯಿ ಉಪ್ಕಾರಾಕ್ ಪಡ್ತಾ. ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವ್ಹೆತಲ್ಯಾಂನಿ ಹೆಂ ಪುಸ್ತಕ್ ಆಪ್ಣಾಚೊ **'ದಿಸ್ಪಡ್ತೊ ಜಿಣ್ಯೆ ಸಾಂಗಾತಿ'** ಜಾವ್ನ್ ಘೆವ್ನ್ ವಾಪುರ್ಲೆಂ ತರ್ ತಾಂಕಾಂ ಲಾಭ್, ಆದಾಯ್, ಆಧಾರ್‌ಚ್ ಜಾತಲೊ ಶಿವಾಯ್ ಲುಕ್ಸಾಣ್ ಭಿಲ್ಕುಲ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂನಾ.

ಆಡಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಚತ್ರಾಯಿತ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಬರೆಂ, ಅಶೆಂ ಸಾಂಗ್ಲಾಂ ಜಾಣಾರ್ಯಾಂನಿ ತಾಂಚ್ಯಾ ಅನುಭವಾನ್. ಪಿಡಾ ಯೆತಚ್ ನಿರ್ಲ್ವೊಗ್ ನಾಸ್ತಾಂ ದಾಕ್ತೆರಾಕ್ ಸೊಧುನ್ ವ್ಹೆಚೆಂಚ್ ಪಡ್ತಾ. ಪುಣ್ ವಾಟೆನ್ ವ್ಹೆಚ್ಯಾ ವಾಗಾ ಮ್ಹಾಕಾ ಯೆವ್ನ್ ಖಾಗಾ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯೆ ಪರಿಂ ಬೆಪರ್ವಾ ಕರುನ್, ಆಳ್ಶಾಯೆನ್, ಬೆಜವಾಬ್ದಾರೆನ್ ಜಾಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಪಿಡಾ ಮಾಗುನ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ನಷ್ಟ್ ಆನಿ ಕಷ್ಟ್ ಕೊಣಾಕ್? ಆಮ್ಕಾಂ ಆನಿ ಆಮ್ಚ್ಯೆ ಸಾಂಗಾತಾ ಜಿಯೆತಲ್ಯಾಂಕ್‌ಮೂ?

ಹ್ಯಾ ಪುಸ್ತಕಾಚೊ ಛಾಪ್ಯಾಖರ್ಚ್ ಮಾತ್ರ್ ಆಮಿ ಫಾರಿಕ್ ಕರುಂಕ್ ಪಡ್ತಲೊ. ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಪುಸ್ತಕಾಚೆಂ ಮೊಲ್ ಮಾತ್ರ್ ದಿವ್ನ್ ಹೆಂ ಪುಸ್ತಕ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಘರಾಂತ್ ಹಾಡ್ನ್ ದವರ್ಲೆಂ ತರ್ ಫಾಲ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ದಿಸಾಚೆಂ ಭ್ಯೆಂ–ಭಿರಾಂತ್ ಆಮ್ಕಾಂ ಚಡಿತ್ ಭೆಷ್ಟಾಂವ್ಚಿನಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಖಂಡಿತ್. ಇತ್ಲ್ಯೆ ಆಪುರ್ಬಾಯೆಚೆಂ, ಅಮೊಲಿಕ್, ಸಕಾಲಿಕ್ ಭಲಾಯ್ಕೆ ದಾಯ್ಜ್ ಮ್ಹಜ್ಯೆ ತಸಲ್ಯಾ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಕ್ ಪಾಂಯ್ ತೆಂಕ್ಲೆಲ್ಯಾಚ್ಯಾ ಮೊಗಾನ್ ಆನಿ ಹುಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ದಾಕ್ತೆರಾಬಾನ್ ಬರವ್ನ್ ಪ್ರಕಟ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾಕ್ ಆಮಿ ಜರೂರ್ ತಾಕಾ ಋಣಿ ಆಸುಂಕ್‌ಜಾಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಮ್ಹಾಕಾ ಭಗ್ತಾ.

ಅಸಲಿಂ ಪುಸ್ತಕಾಂ ಆನಿ ಭಲಾಯ್ಕೆಚಿಂ ಲೇಖನಾಂ ಹ್ಯಾ ಫುಡೆಂಯ್ ಡೊ। ಎಡ್ವರ್ಡ್ ನಜ್ರೆತಾ ಥಾವ್ನ್ ಪ್ರಕಟ್ ಜಾಂವ್ದಿತ್ ಮ್ಹಣ್ ಹಾಂವ್ ಆಶೆತಾಂ. ಹ್ಯೆ ತಾಚ್ಯೆ ಸಮಾಜಿಕ್ ಸೆವೆಕ್ ದೇವ್ ತಾಕಾ ಭರ್ಪೂರ್ ಮಾಪಾನ್ ಫಳ್ ದಿಂವ್ ಮ್ಹಣ್ ಮಾಗ್ತಾಂ.

– ಡೊಲ್ಫಿ, ಕಾಸ್ಸಿಯಾ

ಲೇಖಕಾಚಿಂ ಉತ್ರಾಂ

ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ಯಾ ಬುಕಾಂಚೆರ್ ತುಮಿ, ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಮೊಗಾಚ್ಯಾ ಕೊಂಕ್ಣಿ ಭಾವ್-ಭಯ್ಣಿಂನಿ, ದಾಖಯಿಲ್ಲೊ ಅಭಿಮಾನ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಹೊ ಬೂಕ್ ತಯಾರ್ ಕರುಂಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾಲೊ. **ಯುವಜಣಾಂಕ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಶಿಕ್ಷಣ್, ಕಾಜಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ್ ಜಿವಿತ್, ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಚಿ ಜತನ್** ಬುಕಾಂಚ್ಯೊ ಲಗ್ಬಗ್ ಚ್ಯಾರ್ ಹಜಾರ್ ಪ್ರತಿಯೊ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯೊ; ಖಾಯ್ಸ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಅಪಥ್ಯೆರಾನ್ **'ಕಾಳೊಕಾಂತ್ಲಿಂ ಸವಾಲಾಂ'** ಬುಕಾಚ್ಯೊ ಥೊಡ್ಯೊಚ್ ಪ್ರತಿಯೊ ಛಾಪ್ಲ್ಯೊ. ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿಂ **'ಕಾಜಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ್ ಜಿವಿತ್'** ಬುಕಾಚ್ಯೊ ಥೊಡ್ಯೊಚ್ ಪ್ರತಿಯೊ ಆಸಾತ್. ಹೆರ್ ಬುಕಾಂಚ್ಯೊ ಪ್ರತಿಯೊ ಮುಗ್ದಾಲ್ಯಾತ್. ಥೊಡ್ಯಾ ಕಾರಣಾಂನಿ ಪರತ್ ತೆ ಬೂಕ್ ಛಾಪ್ಚಿ ಯೆವ್ಜಣ್ ಸದ್ಯಾಕ್ ನಾ.

2009 ಅಕ್ತೋಬ್ರಾಂತ್ ಮೊಕ್ಳಿಕ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ **'ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಭಲಾಯ್ಕೆ ಜತನ್'** ಬುಕಾಚ್ಯೊಯ್ ದೋನ್ ಹಜಾರ್ ಪ್ರತಿಯೊ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಲೊಕಾನ್ ಆಪ್ಣಾಯ್ಲ್ಯೊ. ತೊ ಬೂಕ್ ವಾಚ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂನಿ, ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಖಾತಿರ್ ಬೂಕ್ ತಯಾರ್ ಕರಿಜೆ ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಅಪೇಕ್ಷಾ ಉಚಾರ್ಲ್ಲಿ. ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯ್ ಆನಿ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆ ಮಧೆಂ ಆಕಾಡೊ ಘಾಲುಂಕ್ ಸಲೀಸ್ ನ್ಹಯ್. ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯಾ ಗಜಾಲಿಂಕ್ ಯೆತಾನಾ ಹೆಂ ಆನಿಕ್ಯಿ ಕಷ್ಟಾಂಚೆಂ. ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಸುರು ಜಾಂವ್ಚೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಚೆ ಸಭಾರ್ ಸಮಸ್ಸೆ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆಕ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾತ್ ಆನಿ ತೈ ಪ್ರಾಯೆರ್ಯಿ ಮಹತ್ವಾಚೆ ಜಾತಾತ್. ಅಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ಹ್ಯಾ ಬುಕಾಂತ್ಯಿ ಆಸಾತ್. ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಅಪ್ರೂಪ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ಚ್ಯಾ ಆನಿ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಚಡ್ ದಿಸುನ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಭಲಾಯ್ಕೆ ಸಮಸ್ಯಾಂ ವಿಶಿಂ ನವ್ಯಾನ್ ಹ್ಯಾ ಬುಕಾಂತ್ ಮಾಹೆತ್ ಆಸಾ. ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ಯಾ ಬುಕಾಂನಿ ಆಸ್ಚ್ಯೆ ಪರಿಂಚ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಚಿ ಒಳೊಕ್, ತೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಯೆತಾ ಆನಿ ಆಯ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಕಶೆಂ ಜಿಯೆವ್ಯೆತಾ ಮ್ಹಳ್ಳೊ ವಿವರ್ ಹ್ಯಾ ಬುಕಾಂತ್ ಆಸಾ. ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ಜತ್ನೆ ಬಾಬ್ತಿಂ ತಾಂಚಿ ಜತನ್ ಘೆಂವ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಥೊಡೆ ಹಿಶಾರೆಯ್ ಹ್ಯಾ ಬುಕಾಂತ್ ಆಸಾತ್. ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಅಭಿಮಾನಿ ಜಾವ್ನಾಸ್ಚ್ಯಾ ತುಮ್ಕಾಂ ಹೊ ಬೂಕ್ ಉಪ್ಕಾರಾಚೊ ಜಾತಲೊ ಮ್ಹಣ್ ಭರ್ವಸ್ತಾಂ.

ಹ್ಯಾ ಸಂಸಾರಾಂತ್ ಆಮಿ ಜೊಡ್ನ್ ಘೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಅಮೂಲ್ಯ್ ಗಜಾಲಿಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಅಭಿಮಾನಿ ಆನಿ ಮಿತ್ರ್ ಪ್ರಮುಖ್. ಮ್ಹಾಕಾ ಕೊಂಕ್ಣಿ ಸಮುದಾಯಾಂತ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಅಭಿಮಾನಿ ಆಸಾತ್ ಆನಿ ಮೊಗಾಚೆ ಥೊಡೆ ಮಿತ್ರ್ಯಿ. ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿಂ ಮ್ಹಾಕಾ ಆಪ್ಲ್ಯಾಚ್ ಭಾವಾ ಸಾರ್ಕ್ಯಾ ಮೊಗಾನ್ ಆನಿ ಜತ್ನೆನ್ ಪಳೆಂವ್ಚೊ ಮಿತ್ರ್- ಮಾನೆಸ್ತ್ ಡೊಲ್ಫಿ ಲೋಬೊ (ಡೊಲ್ಫಿ, ಕಾಸ್ಸಿಯಾ) ಎಕ್ಲೊ. ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಸಾಹಿತಿಕ್ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್

ಸಮಾಜಿಕ್ ಗಜಾಲಿಂನಿಯ್ ತೊ ಆಪ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ್ ಸಲಹಾ ಮ್ಹಾಕಾ ದಿವ್ನ್‌ಂಚ್ ಆಸ್ತಾ. **ಕೊಂಕ್ಣಿ ಲೇಖಕಾಂಚೊ ಎಕ್ವಟ್** ಹ್ಯಾ ಸಂಘಟನಾಂತ್ ಹಾಂವೆ ಆನಿ ಡೊಲ್ಫಿಯಾಬಾನ್ ಹುದ್ದ್ಯಾಂಚೆಂ ಗಣ್ಣೆ ಕರಿನಾಸ್ತಾಂ ವಾವ್ರ್ ಕೆಲ್ಲೊ. ಮಾನೆಸ್ತ್ ಡೊಲ್ಫಿಯಾಬಾನ್ ಹ್ಯಾ ಬುಕಾಂತ್ಲಿ ಉತ್ರಾಂವಳ್, ವ್ಯಾಕರಣ್ ಆನಿ ಸಬ್ದಾಂಚಿ ಘಡಾವಳ್ ಸಗ್ಳಿ ತಬ್ದೀಲ್ ಕೆಲ್ಯಾ ಆನಿ ಬುಕಾಚೆಂ ರೂಪ್ ಪುರ್ತೆಂ ತಾಣೆ ಸಾದರ್ ಕೆಲಾಂ. ಬುಕಾಕ್ ಪ್ರಸ್ತಾವನ್‌ಯಿ ತಾಣೆಂಚ್ ದಿಲಾಂ. ಮ್ಹಜೆರ್ ತಾಣೆ ದವರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮೊಗಾಕ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ಬುಕಾಚ್ಯೆ ತಯಾರೆಕ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ವಾವ್ರಾ ಖಾತಿರ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಥರಾನ್ 'ದೇವ್ ಬರೆಂ ಕರುಂ' ಮ್ಹಣ್ ಮಾಗ್ತಾಂ. ತಾಕಾ ಆನಿ ತಾಚಿ ಯೆಜ್ಮಾನ್, ಮಾನೆಸ್ತಿಣ್ ಕ್ಲಾರಾ ಬಾಯೆಕ್ ಆನಿ ತಾಂಚ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಕ್ ಬರಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ, ಸುಖ್-ಸಮಾಧಾನ್ ಮಾಗ್ತಾಂ.

ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಸಾಹಿತಿಕ್, ಸಾಮಾಜಿಕ್ ವಾವ್ರಾಂತ್ ಸದಾಂಚ್ ಮ್ಹಾಕಾ ಪಾಟಿಂಬೊ ಜಾವ್ನಾಸ್ಚಿ ಮ್ಹಜಿ ಪತಿಣ್ ಡೊ। ನೆಲ್ಲಿಕ್ ಆನಿ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಬಾಪಾಯ್ಚ್ಯಾ ಯಶಸ್ವೆಂತ್ ಅಭಿಮಾನ್ ಪಾಂವ್ಚಿಂ ಮ್ಹಜಿಂ ಭುರ್ಗಿಂ ಡೊ। ನಿತಿನ್, ನವೀನ್ ಆನಿ ನಿತಾಕ್ ಹಾಂವ್ ಆಭಾರಿ ಆಸಾಂ.

1973ವ್ಯಾ ವರ್ಸಾ ರಾಕ್ಣೊ ಪತ್ರಾರ್ ಮ್ಹಜಿ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಚಿ ಕಾಣಿ ಪಯಿಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟ್ ಜಾಲ್ಲೆ ಥಾವ್ನ್ ಆಜ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ ರಾಕ್ಣೊ ಪತ್ರಾನ್ ಮ್ಹಾಕಾ ಮೊಟೊ ಆಧಾರ್ ದಿಲಾ. ಪ್ರಸ್ತುತ್ ರಾಕ್ಣೊ ಪತ್ರಾಚೊ ಸಂಪಾದಕ್ ಮಾ। ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ರೊಡ್ರಿಗಸ್ ಬಾಪಾನ್ ಹ್ಯಾ ಬುಕಾಕ್ ಮ್ಹಜಿ ವಳಕ್ ದಿಲ್ಯಾ. ತಾಂಚೊ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಥರಾನ್ ಆನಿ ರಾಕ್ಣೊ ಪತ್ರಾಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಆದ್ಲ್ಯಾ ಸಂಪಾದಕಾಂಚೊ ಹಾಂವ್ ಕಾಳ್ಜಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಉಪ್ಕಾರ್ ಆಟಯ್ತಾಂ.

ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಲೇಖನಾಂಕ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಪತ್ರಾಂನಿ ಜಾಗೊ ದಿವ್ನ್ ತಿಂ ವಾಚ್ಪ್ಯಾಂಕ್ ಪಾವಾಶೆಂ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಹೆರ್ ಕೊಂಕ್ಣಿ ಪತ್ರಾಂಚ್ಯಾ ಸಂಪಾದಕಾಂಚೊ ಆನಿ ಕಾರ್ಬಾರ್ಯಾಂಚೊ ಹಾಂವ್ ಆಭಾರ್ ಮಾಂದ್ತಾಂ.

ಹ್ಯಾ ಪುಸ್ತಕಾಚ್ಯಾ ಛಾಪ್ಯಾ ಬಾಬ್ತಿಂ ಮ್ಹಿನತ್ ಘೆತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಚೊ, ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಪುಸ್ತಕಾಂಚೊ ವಿಕ್ರೊ ಕರ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಮ್ಹಾಕಾ ಸಹಕಾರ್ ದಿತಲ್ಯಾಂಚೊಯ್ ಹಾಂವ್ ಉಪ್ಕಾರ್ ಭಾವುಡ್ತಾಂ.

ತುಮ್ಕಾಂ, ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಮೊಗಾಚ್ಯಾ ಕೊಂಕ್ಣಿ ಅಭಿಮಾನಿಂಕ್, ಹಾಂವ್ ಸದಾಂಚ್ ರಿಣ್ಕಾರಿ. ತುಮ್ಚ್ಯಾ ಅಭಿಮಾನಾಕ್ ಹಾಂವೆ ಕಿತೆಂಚ್ ಮೊಲ್ ಬಾಂಧುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ನಾ. ತುಮ್ಕಾಂ ಬರಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಆನಿ ಸರ್ವ್ ದಿಶಾಂನಿ ಬರೆಂ ಜಾಂವ್ ಮ್ಹಣ್ ಮಾಗ್ತಾಂ.

ಬುಕಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಗಜಾಲಿ ಸುಧ್ರಾಂವ್ಕ್ ಕಸಲಿಂಯ್ ಸೂಚನಾಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತಿಂ ಮ್ಹಾಕಾ ಕಳಯಾ. ಬೂಕ್ ತುಮ್ಕಾಂ ರುಚ್ಲೊ ತರ್ ಹೆರಾಂಕ್‌ಯಿ ಹ್ಯಾ ಬುಕಾ ವಿಶಿಂ ಸಾಂಗಾ. ಬುಕಾಚಿ ಏಕ್ ಪ್ರತಿ ಸದಾಂ ತುಮ್ಚ್ಯಾ ಘರಾಂತ್ ಆಸುಂದಿ. ಭಲಾಯ್ಕೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಯೆತಾನಾ ಪಿಡೆ ವಿಶಿಂ ಮಾಹೆತ್ ಜಾಯಿತ್ತಿ ಆಧಾರಾಚಿ ಜಾತಾ.

ಹೆಂ ಪುಸ್ತಕ್ ಸರ್ವಾಂಕ್ ಆಧಾರಾಚೆಂ ಜಾಂವ್ ಮ್ಹಣ್ ಆಶೆತಾಂ.

- ಡೊ। ಎಡ್ವರ್ಡ್ ನಜ್ರೆತ್

ಮಾಂಡಾವ್ಳ್

1 ಹಿ ಸಮ್ಜಣಿ ಆಜೂನ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರನಾತ್ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್

1.1 ಉತರ್ ಪ್ರಾಯ್ ಆನಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ

ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಎಕಾ ಸಮುದಾಯಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಪಯ್ಲ್ಯಾ ಕ್ಲಾಸಿಂತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ಪಳಯ್ತಾನಾ ತೆ ಸರ್ವ್ ಚಡುಣೆ ಎಕೆಚ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆ ಕಶೆ ದಿಸ್ತಾತ್. ಚಡ್ತಾವ್ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಚಿ ಲಾಂಬಾಯ್ ಏಕ್‌ಸಾರ್ಕಿ ಆಸ್ತಾ, ತಾಂಕಾಂ ಪಳೆವ್ನ್ ತಾಂಚಿ ಸಕ್ಡಾಂಚಿ ಪ್ರಾಯ್ ಚ್ಯಾರ್ ವಾ ಪಾಂಚ್ ವರ್ಸಾಂ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ಯೆತಾ. ತ್ಯಾಚ್ ಪಯ್ಲ್ಯಾ ಕ್ಲಾಸಿಂತ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಸುಮಾರ್ ಸತ್ತರ್ ವರ್ಸಾಂಚಿ ಪ್ರಾಯ್ ಜಾತಾನಾ ಪರತ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಬಸವ್ನ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ಪಳೆಲ್ಯಾರ್ ಏಕ್ ವಿಸ್ಮಿತ್ಕಾಯೆಚಿ ಗಜಾಲ್ ಗುಮಾನಾಕ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ತ್ಯಾ ಪಂಗ್ಡಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ವಾಂಚಿ ಪ್ರಾಯ್ ಚಡುಣೆ ಏಕ್‌ಸಾರ್ಕಿ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಪಳೆತಾನಾ ಥೊಡೆ ಚಡ್ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತ್ ಕಶೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹೆರ್ ಥೊಡೆ ಕಾಂಯ್ ಪನ್ನಾಸ್-ಸಾಟ್ ವರ್ಸಾಂ ಭಿತರ್ಲೆ ಕಶೆ ದಿಸ್ತಾತ್.

ಎಕೆಚ್ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾ ಮನ್ಶ್ಯಾಂ ಮಧೆಂ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಫರಕ್ ಆಸಾ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಎಕೆ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಕ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಪಳೆಲ್ಯಾರ್ ದಾದ್ಲೆ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತ್ ಕಶೆ ದಿಸ್ತಾತ್. ಮನಿಸ್ ಕೆದ್ನಾ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತ್ ಜಾತಾ? ಥೊಡೆ ಹೆರಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ವೆಗಿಂ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಮ್ಹಾತಾರೆ ಜಾತಾತ್? ಸಭಾರ್ ಜಣಾಂ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್‌ಯಿ ತರ್ನಾಟ್ಯಾಂ ಪರಿಂ ಚುರುಕ್ ಆಸ್ತಾತ್, ತಾಂಚ್ಯಾ ಜಿಣ್ಯೆಂತ್ ಉಲ್ಲಾಸ್ ಆಸ್ತಾ ಆನಿ ತಾಂಕಾಂ ಪ್ರಾಯ್ ಜಾಲ್ಲಿ ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ನಾ. ತಾಂಕಾಂ ವರ್ಸಾಂಚ್ಯಾ ಲೆಕಾನ್ ಪ್ರಾಯ್ ಜಾಲ್ಲಿ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಪುಣ್ ತಾಂಚಿ ಕೂಡ್ ಆಜೂನ್ ತ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆ ತಿತ್ಲಿ ಮ್ಹಾತಾರಿ ಜಾವ್ನಾಸಾನಾ. ತಾಂಚಿ ಪ್ರಾಯ್ ಕಿತ್ಲಿ ಮ್ಹಣ್ ಪಳೆವ್ನ್ ಸಾರ್ಕೊ ಅಂದಾಜ್ ಕರುಂಕ್ ಕಷ್ಟ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ವಯ್ದ್ಯಕೀಯ್ ಥರಾನ್ ಜೈವಿಕ್ ಪ್ರಾಯೆಕ್ physiologic age ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಜೈವಿಕ್ ಪ್ರಾಯ್ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರಾಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆ ಪ್ರಾಸ್ ಪಿಂಗಡ್. ಮನ್ಶ್ಯಾಚೆಂ ನೈಸರ್ಗಿಕ್ ಆವ್ಕ್ ಜೈವಿಕ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಆಸಾ. ಪ್ರಾಯೆಸ್ತ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಪಾಟಿಂ ಕರುಂಕ್, ನೈಸರ್ಗಿಕ್ ಥರಾನ್ ಆವ್ಕ್ ಚಡಂವ್ಕ್ ಆನಿ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಸಯ್ತ್ ತರ್ನಾಟ್ಪಣಾಚೊ ಜಿಣ್ಯೊಸ್ ಉರಂವ್ಕ್ ಕಿತೆಂ ಕರ್ಯೆತಾ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾವಿಶಿಂ ಜಾಯಿತ್ತಿ ಸಮ್ಜಣಿ ಆತಾಂ ಮೆಳ್ತಾ.

ಸಂಸಾರಾರ್ ಲೊಕಾಚೆಂ ಸರಾಸರ್ ಆವ್ಕ್ ಏಕ್‌ಸಾರ್ಕೆಂ ನಾ. ಜಾಯಿತ್ತೊ ಫರಕ್ ಆಸ್ತಾ. ಪ್ರಸ್ತುತ್ ಜಾಂಬಿಯಾಂತ್ ಸರಾಸರ್ ಆವ್ಕ್ ಉಣೆ (32.4 ವರ್ಸಾಂ) ತರ್ ಜಪಾನಾಂತ್ ಲೋಕ್ ಸರಾಸರ್ 81.6 ವರ್ಸಾಂ ವಾಂಚುಂಕ್ ಸಕ್ತಾ. ಭಾರತಾಂತ್ ಆತಾಂ ಸರಾಸರ್ ಆವ್ಕ್ 63.9 ವರ್ಸಾಂ ತರ್ ಅಮೇರಿಕಾಂತ್ 77.1, ಪಾಕಿಸ್ತಾನಾಂತ್ 61. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಸಂಸಾರಾರ್ ಮನ್ಶ್ಯಾಚೆಂ ಆವ್ಕ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಚಡುನ್ ಯೆತಾ. ಆಜ್‌ಕಾಲ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂನಿ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತ್ ಚಡುಂಕ್ ಲಾಗ್ಲ್ಯಾತ್. ತ್ಯಾ

ಪಯ್ಲಿಂಯ್ ಉದೆಂತಿ ಆಸಿಯಾಚ್ಯಾ ಸಭಾರ್ ಗಾಂವಾಂನಿ ನೊವೊದ್ ವರ್ಸಾಂ ಪರ್ಯಾಂತ್ ವಾಂಚೆಂ ಅಪ್ರೂಪ್ ನ್ಹಯ್. ಹಾಂಗಾಚ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂನಿ ಶೆಂಬೊರ್ ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯ್ ಜಾಲ್ಲೆ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಆಸ್ತಾತ್. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕೆನರಾಚ್ಯಾ ಲೊಕಾ ಮಧೆಂ ಆಯ್ಶಿಂ ವರ್ಸಾಂಚಿ ಪ್ರಾಯ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಕಶಿ ಜಾಲ್ಯಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ಸಮುದಾಯಾಂತ್ ಲೋಕ್ ಚಡ್ ಕಾಳ್ ವಾಂಚುಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಕಿತೆಂ ಆಸ್ಯೆತ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯೆವಿಶಿಂ ಜಾಯಿತ್ತೊ ಸಂಸೊದ್ ಜಾಲಾ.

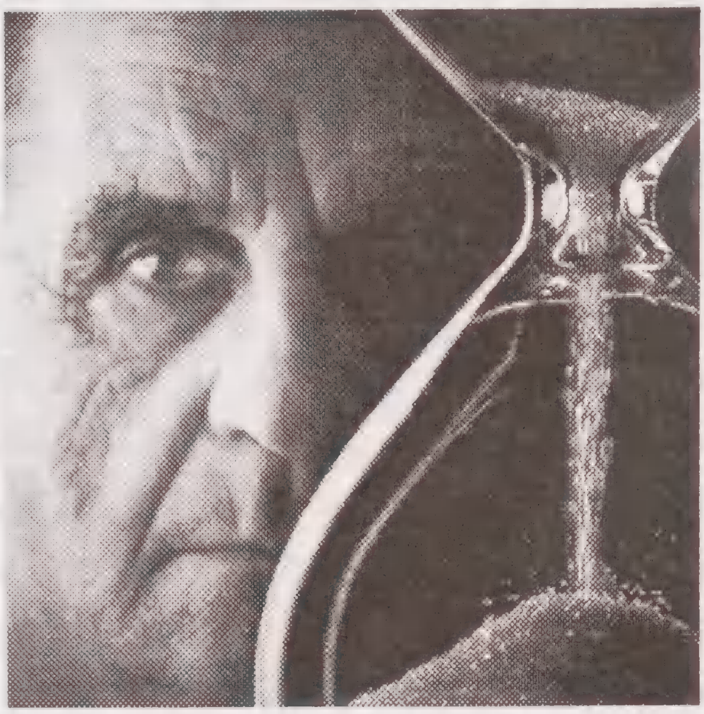
ಕೆದ್ನಾ ಥಾವ್ನ್ ಕಶೆ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತ್?

ಮನಿಸ್ ಕೆದ್ನಾ ಥಾವ್ನ್ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಕೆದ್ನಾ ಥಾವ್ನ್ ತಾಚಿ ವಾಡಾವಳ್ ಪಾಟಿಂ ಘುಂವ್ತಾ? ದಾದ್ಲೆ ಚಡುಣೆ 14 ಥಾವ್ನ್ 16 ವರ್ಸಾಂಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಪರಿಪಿಕಾಯೆಕ್ ಪಾವ್ತಾತ್ ಆನಿ 21 ವರ್ಸಾಂ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ತಾಂಚ್ಯೆ ಕುಡಿಂತ್ ವಾಡಾವಳ್ ಜಾತಾ. ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ತಯಾರ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟಿರೊನ್ (ಲೈಂಗಿಕ್) ಹಾರ್ಮೋನ್ 18 ಥಾವ್ನ್ 26 ವರ್ಸಾಂ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಚಡ್ ಆಸ್ತಾ. ತ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಉಣೊ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾ ಆನಿ ಥಂಯ್ ಥಾವ್ನ್ ದಾದ್ಲ್ಯಾಚ್ಯೆ ಕುಡಿಂತ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವ್ಹೆಚಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ಸುರು ಜಾತಾ. ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್, ಸುಮಾರ್ 26 ವರ್ಸಾಂನಿ ದಾದ್ಲೆ ಮ್ಹಾತಾರೆ ಜಾಂವ್ಕ್ ಲಾಗ್ತಾತ್!

ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ವೆಗಿಂ ಪರಿಪಿಕಾಯೆಕ್ ಪಾವ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕುಡಿಚಿ ವಾಡಾವಳ್ ಆಟ್ರಾ ವರ್ಸಾಂ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಮಾತ್ರ್. ತರ್‌ಯಿ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಮ್ಹಾತಾರ್ಪಣಾಚಿಂ ಬದ್ಲಾಪಾಂ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ವೆಗಿಂ ದಿಸುನ್ ಯೆನಾಂತ್. ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಚ್ಯೆ ಕುಡಿಂತ್ ತೀಸ್ ವರ್ಸಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ಸುರು ಜಾತಾತ್. ಅಸಲಿ ವಾಡಾವಳ್ ಹರ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಥಂಯ್ ಏಕ್‌ಸಾರ್ಕಿ ಆಸಾನಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹಿಂ ಬದ್ಲಾಪಾಂ ವೆಗಿಂ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಹೆರಾಂ ಥಂಯ್ ಪಾಟಿಂ ಪಡ್ತಾತ್. ಅಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಎಕೆಚ್ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾ ಮಾಳ್ಬದ್ಯಾ ಮನ್ಶ್ಯಾಂ ಮಧೆಂ ಥೊಡೆ ಚಡ್ ಮ್ಹಾತಾರೆ ದಿಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹೆರ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್‌ಯಿ ತರ್ನಾಟೆಚ್ ಆಸ್ತಾತ್.

ಪ್ರಾಯ್ ಉತರ್ಚಿ ವಾ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಕ್ ವ್ಹೆಚೆಂ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಕುಡಿಂತ್ಲ್ಯಾ ಹರ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ. ಹಾಕಾಚ್ **'ಜೈವಿಕ್ ಪ್ರಾಯ್ ಜಾಂವ್ಚಿ'** ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ತಾತ್. ದಿಸಾಕ್ ಲಗ್ಬಗ್ ತೀಸ್ ಹಜಾರ್ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ ಮೊರುನ್ ವ್ಹೆತಾತ್. ಕರೊಡಾಂಚೆ ಕರೊಡ್ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಚೆಂ ಮರಣ್ ವಿಶೇಸ್ ಬದ್ಲಾಪ್ ಕರಿನಾ. ಪುಣ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಮೆಂದು ಹಳ್ತಾನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾ. ಧಾ ವರ್ಸಾಂನಿ ಮೆಂದ್ವಾಚಿ ಜಡಾಯ್ ಆನಿ ಗಾತ್ರ್ ಸುಮಾರ್ 2% ತಿತ್ಲೊ ಉಣೊ ಜಾತಾ. ಕುಡಿಚಿ ಭಾಯ್ಲಿ ಕಾತ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಆಪ್ಲಿ ಇಲಾಸ್ಟಿಸಿಟಿ ಸಾಂಡುನ್ ಘೆತಾ ಆನಿ ಹಳ್ತಾನ್ ಸುಕ್ತಾ. ಕುಡಿಂತ್ಲ್ಯಾ ಹಾರ್ಮೋನಾಂಚ್ಯಾ ಉಣೆಪಣಾಚೊ ಪ್ರಭಾವ್ ಪಡ್‌ಲ್ಲೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಗಾತ್ರಾಂತ್ ಆನಿ ಸಕ್ತೆಂತ್ ಉಣೆ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾತ್. ಹಾಡಾಂಯ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾತಾತ್.

ಕಾಳಿಜ್, ಫೊಪಿಸ್ ಆನಿ ಜಿರ್ವಣೆಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿಯ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾತಾ. ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಸಕತ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಫೊಪ್ಸಾಂತ್ ಚಡ್ ಶೆಳ್ ಉರುನ್ ಉಸ್ವಾಸಾಚಿ ಗತ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾತಾ. ದೊಳ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಆನಿ ಕಾನಾಂಚ್ಯಾ ಸಂವೇದಕ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾತಾ. ಕುಡಿಂತ್ಲ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯೊ ಹ್ಯೊ ವಾಡಾವಳಿ ಹಳ್ತಾನ್ ಜಾತಾತ್. ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್, ಆಮಿ ಹಳೂ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತ್ ಜಾತಾಂವ್. ಆಮಿ ಅಜೂನ್ ತರ್ನ್ಯಾಟೆ ಮ್ಹಣ್ ಲೆಕುನ್ ಆಸ್ತಾನಾಂಚ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿ ಭಿತರ್ ಮ್ಹಾತರ್ಪಣ್ ಸುರು ಜಾವ್ನ್ ಆಸ್ತಾ! ಹ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಚಡ್ ವಿವರ್ ಮುಖ್ಲ್ಯಾ ಅವಸ್ವರಾಂತ್ ಆಸಾ.



ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಕುಡಿಂತ್ಲ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಪಾಂಚೆರ್ ಫಕತ್ ಉತ್ರುನ್ ಗೆಲ್ಲಿಂ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ವರ್ಸಾಂ ವಾ ಆಮಿ ಲೇಕ್ ಕರ್ಚಿ 'ಪ್ರಾಯ್' ನ್ಹಯ್ ಆಸ್ತಾಂ ಹೆರ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ಪ್ರಭಾವ್ ಘಾಲ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿಂ ಆಮ್ಚಿ ಜಿವಿತಾ ರೀತ್, ಖಾಣ್-ಪೀವನ್, ವಾವ್ರ್ ಆನಿ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಅಸಲ್ಯಾ ಸಂಗ್ತಿಂಚೊ ಪ್ರಭಾವ್ ಚಡ್ ಆಸಾ. ಹೆಂ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ಕಳಿತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಆಮಿ ಮ್ಹಾತಾರೆ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಪಾಟಿಂ ಕರ್ಯೆತ್ ಆನಿ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರಲ್ಯಾರ್ಯಿ ತರ್ನಾಟ್ಪಣ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ಥೆವ್ಯೆತ್.

ಚಡ್ ಆವ್ಕ್ ಅನುವಂಶೀಯ್?

ಥೊಡ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಂನಿ ದಾದ್ಲೆ ವಾ ಸ್ತ್ರಿಯೊ ವಾ ದೊಗಾಂಯ್ ಜಾಯಿತ್ತಿಂ ವರ್ಸಾಂ ವಾಂಚ್ತಾತ್. ತಸಲ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಂನಿ ಪೂರ್ಣ್ಜೆ, ಆಬ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಆಸ್ತಾತ್. ತಾಂಕಾಂ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಪಿಡಾಯಿ ಉಣ್ಯೊ. ತ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಂನಿ ರಗ್ತಾದಾಬ್, ಡಯಾಬೆಟಿಸ್, ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್, ಕೆನ್ಸರ್ ಆಯ್ಕುಂಕ್‌ಚ್ ಮೆಳಾನಾ. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಬಾಧಕ್ ನಾಸ್ತಾಂ ವಾಂಚ್ತಾತ್ ಆನಿ ಮೊರುಂಕ್ ಏಕ್ ನೀಬ್ ತಸಲ್ಯೆ ಕಿತೆಂಯ್ ಲ್ಹಾನ್ ಪಿಡೆಂತ್ ಮೊರ್ತಾತ್. ಮನ್ಶ್ಯಾಚೆಂ ಆವ್ಕ್ ಎಕಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ವರ್ಗಾಚೆ ಜೀನ್ಸ್ (genes) ನಿರ್ಧಾರ್ ಕರ್ತಾತ್ ಮ್ಹಣ್ ಪಾತ್ಯೆವ್ಯೆತ್ ತಸಲೆ ಸಂಸೊದ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಆಸಾತ್. ಪುಣ್ ಫಕತ್ ಜೀನ್ಸ್ ಆವ್ಕ್ ನಿರ್ಧಾರ್ ಕರ್ತಾತ್ ದೆಕುನ್ ಬೆಫಿಕಿರಾಯೆನ್ ಜಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಆವ್ಕ್ ಚಡ್ತಾ ಆನಿ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಭರಿತ್ ಜಾತಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜನಾಯೆ ಮ್ಹಣ್ ಹೆಚ್ ಸಂಸೋದಕ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಸಾಂಗ್ತಾತ್. ಆವ್ಕ್ ಆನಿ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ–ಹ್ಯಾ ದೊನಾಂಯ್ಚೆರ್ ಜೀನ್ಸಾಂಚೊ ಪ್ರಭಾವ್ ಫಕತ್ ತಿನಾಂತ್ ಎಕಾ ವಾಂಟ್ಯಾ ತಿತ್ಲೊ ಮಾತ್ರ್ ಆನಿ ಉರ್‌ಲ್ಲೆ ದೋನ್ ವಾಂಟೆ ಜಿಣ್ಯೆರಿತಿಚೊ ಆಸ್ತಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಉಡಾಸಾಂತ್ ದವರಿಜೆ.

ಖಾಣ್ ಆನಿ ಪಿಯೊಣೆ:

ಜಿಣ್ಯೆಚ್ಯೆ ಲಾಂಬಾಯೆಕ್ ಖಾಣ್-ಜೆವ್ಣಾಂತ್ ರೆಗ್ರ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾಂಚೆಂ ಆವ್ಕ್ ಚಡ್ತಾ ಆನಿ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯ್ ಬರಿ ಜಾತಾ. ಅನುವಂಶೀಯ್ ಗುಣಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಖಾಣ್-ಪಿಯೊಣೆ ಮನ್ಶ್ಯಾಚೆಂ ಆವ್ಕ್ ಆನಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ದೊನಾಂಯ್ಚೆರ್ ವಿಶೇಸ್ ಪರಿಣಾಮ್ ಕರ್ತಾತ್.

ಖಾಣ್ ಮನ್ಶ್ಯಾಚ್ಯಾ ವಾವ್ರಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ಜಾಲ್ಲೆಂ ತಶೆಂ ಆಸಾಜೆ. ಖಾಣಾಂತ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಗರ್ಜೆ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಆಸಾನಾಯೆ. ಶೆಂಬೊರ್ ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯೆಚೆ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಜಣ್ ಭಲಾಯ್ಕೆನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಆಶಿಯಾಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂನಿ ಸಂಸೊದ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರಕಾರ್ ಉಣೆ ಖಾಣ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೆಂ. ತೆ ಅಮೇರಿಕಾಂತ್ ಮಾನುನ್ ಘೆತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಖಾಣಾಚ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾ ಪ್ರಾಸ್ ತಿನಾಂತ್ ಏಕ್ ವಾಂಟ್ಯಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಉಣೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ ಖಾಣ್ ಸೆವ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿಂಯ್ ಚರಬ್ ಚಡ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ, ರಾಂದ್ವಯ್ ಆನಿ ತಾಂದ್ಳಾಚೆಂ ಖಾಣ್ (ಶಿತ್ ಆನಿ ಹೆರ್) ಬರೆಂ. ಮಾಸಾ ಪ್ರಾಸ್ ಮಾಸ್ಳಿ ಬರಿ. ಖಾಣಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರೊಟೀನಾಚೊ ಅಂಶ್ ಮಾಸ್ಳೆ ಥಾವ್ನ್ ನಾ ತರ್ ಮೂಗ್, ಚಣೆ ತಸಲ್ಯಾ ವಸ್ತುಂ ಥಾವ್ನ್ ಯೆಜೆ. ತಾಂಬ್ಡೆಂ ಮಾಸ್ (ದುಕೊರ್, ಬೀಫ್, ಬೊಕ್ರೊ ಇತ್ಯಾದಿ) ಉಣೆ ಖೆಲ್ಲೆಂ ಬರೆಂ.

ಖಾಣಾಕ್ ಉಪೇಗ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ನಾರ್ಲಾಚೆಂ ತೇಲ್ ತಸಲ್ಯಾ ಸಾಂದ್ರ (saturated) ತೆಲಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಣ್ಯಾಚೆಂ ವಾ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ತಸಲ್ಯಾ ಬಿಯಾಂಚೆಂ ತೇಲ್ ಬರೆಂ. ಮನ್ಶಾತೆ ಥಾವ್ನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ತೂಪ್ ವಾ ಚರ್ಬಿಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಖಾಣಾಂಚೊ ಉಣೊ ಉಪೇಗ್ ಆನಿ ಮಾಸ್ಳೆಚೆಂ ಖಾಣ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆ ಥಾವ್ನ್ ಪಯ್ಸ್ ಉರುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ಯಾ ಚಿಂತ್ಪಾಕ್ ಆಧಾರ್ ಆಸಾ.

ಕೃತಕ್ ಖಾಣ್ ಆನಿ 'ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್'- ಖಾಣಾರೀತ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಆನಿ ಆವ್ಕಾಕ್ ದೊನಾಂಯ್ಕಿ ಬರೆಂ ನ್ಹಯ್. ಶೆಂಬೊರ್ ವರ್ಸಾಂ ಪರ್ಯಾಂತ್ ವಾಂಚುಂಕ್ ಸಕ್ಚ್ಯಾ ಸಮುದಾಯಾಂನಿ ಅಸಲ್ಯಾ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ್ ಖಾಣಾಂ ವರ್ವಿಂ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯೊ ಆನಿ ಹೆರ್ ಪಿಡಾ ಆತಾಂಚ್ಯಾ ತರ್ನಾಟ್ಯಾಂಕ್ ಲಾಗ್‌ಲ್ಲ್ಯೊ ಆಸಾತ್. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ್ ಖಾಣ್ ಖಾವ್ನ್ ಆಸ್ಚೆ ಮಾಲ್ಘಡೆ ಶೆಂಬೊರ್ ವರ್ಸಾಂ ವಾಂಚ್ಲ್ಯಾರ್, ಅಸಲಿಂ ಕೃತಕ್ ಖಾಣಾಂ ಖಾಂವ್ಚೆ ತಾಂಚೆ ಪೂತ್/ನಾತು ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ಹೆರ್ ಪಿಡೆಂನಿ ವೆಗಿಂ ಅಂತರ್ತಾತ್! ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಅನುವಂಶೀಯ್ ಗುಣಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಖಾಣ್-ಜೆವ್ಣಾಚಿ ಗಜಾಲ್ ಆವ್ಕಾಚೆರ್ ಖಂಡಿತ್ ಪ್ರಭಾವ್ ಘಾಲ್ತಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜುವ್ಯೆತ್.

ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೊಣ್ಯಾಂತ್ ಮೀತ್ ಗರ್ಜೆಚಿ. ಸದಾಂ ಮಿತಿನ್ ಥೊಡೆಂಚ್ ಆಮಾಲ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಲೆಂ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬಾಧಕ್ ಹಾಡಿನಾ. ಪುಣ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಆಮಾಲ್ ಉಣೆ ಕೆಲ್ಲೆಂ ಬರೆಂ. ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೊಣ್ಯಾಂತ್ ಮಿತಿ ಸಾಂಗಾತಾ ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೊಣ್ಯಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವಸ್ತುಂಚೊ ಪರಿಣಾಮ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಚೆರ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್ ಆತಾಂ ಚಡ್ ಜಾವ್ನ್ ವಾಪರ್ಚೊ ನಕ್ಲಿ ಸೊರೊ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಮಾರೆಕಾರ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ ಆನಿ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ತರ್ನಾಟ್ಯಾಂಚೆಂ ಆವ್ಕ್ ಲ್ಹಾನ್ ಕರುಂಕ್ ತೊ ಕಾರಣ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಹಾಂಗಾ ಉಡಾಸ್ ಕರ್ಯೆತ್.

ಧುಮ್ಪೆಚೊ ಉಪೇಗ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಚೆರ್ ವಿಶೇಸ್ ವಾಯ್ಟ್ ಪರಿಣಾಮ್ ಕರ್ತಾ; ಆವ್ಕ್ ಉಣೆ ಕರ್ತಾ ಆನಿ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಜಿವಿತ್ ಪಿಡೆಸ್ತ್ ಕರ್ತಾ. ತರ್ನಾಟ್ಪಣಾಚೆರ್ ಧುಮ್ಟಿ ಖಾತಲ್ಯಾ ವಾ ಸಿಗ್ರೆಟ್-ಬಿಡಿಯೆಚ್ಯಾ ರುಪಾರ್ ಧುರೊ ವೊಡ್ತಲ್ಯಾಂಕ್ ಹೆಂ ಸಮಾಸಮ್ ಲಾಗು ಜಾತಾ. ಆವ್ಕ್ ಆನಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ನಾಸ್ ಕರ್ಚೆಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಸ್ಥಾನ್ ಧುಮ್ಪೆಕ್ ದಿವ್ಯೆತ್.

ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಆನಿ ಭೊರ್ ಉಣೊ ಕರ್ಚೊ

ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾಂತ್ ದುಬಾವ್‌ಚ್ ಆಸುಂಕ್ ನಜೊ. ಕುಡಿಕ್ ಬೆಸೂರ್ ಪಡಾನಾ ತಸಲೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂಕ್- ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ತಶೆಂ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಕ್- ಸದಾಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಗರ್ಜ್. ಕುಡಿಕ್ ಭೊರ್ ಪಡ್ಚೆಂ ಶೆತಾ-ಭಾಟಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂಕ್ ಸೊಡ್ನ್ ಹೆರಾಂನಿ ದಿಸಾಚೊ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲೆಂನಾ ತರ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯೊ ಆನಿ ಹೆರ್ ಪಿಡಾ ವೆಗಿಂ ಸುರು ಜಾತಿತ್. ದಿಸಾಕ್ ಅರ್ಧೆಂ-ಮುಕ್ಕಾಲ್ ವೊರಾ ತಿತ್ಲೆಂ ವೆಗಾನ್ ಚಲ್ಚೆಂ, ಉಪ್ಯೆಂವ್ಚೆಂ, ಟೆನ್ನಿಸ್ ವಾ ತಸಲೆ ಖೆಳ್ ಖೆಳ್ಚೆ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಚಲವ್ಣಿ, ಹಾಡಾಂನಿ ಸಕತ್ ತಶೆಂ ಕಾಳ್ಜಾ ಆನಿ ಪೊಪ್ಸಾಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ಉರುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ್‌ಯಿ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೊ. ಅಸಲ್ಯೊ ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯಾ ವ್ಯಾಯಾಮಾಚ್ಯೊ ಸವಯೊ ತರ್ನ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಸುರು ಕರ್ನ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಚುಕಾನಾಸ್ತಾಂ ಮುಖಾರುನ್ ವರಿಜೆ. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್‌ಯಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕುಡಿಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ರಾಕುಂಕ್ ಕುಮೊಕ್ ಕರ್ತಾ. ಕುಡಿಂತ್ ಚಡ್ ಚರಬ್ ಜಮೊ ಜಾಯ್ನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಗರ್ಜೆಚಿ. ದಾದ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಆಪ್ಲೆಂ ಪೋಟ್ ವಾಡುಂಕ್ ಸೊಡಿನಾಯೆ ಆನಿ ಬಾಯ್ಲಾಂನಿ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಪೆಂಕ್ಟಾ ಆನಿ ಪಾಯಾಂಚ್ಯಾ ಜಾಂಗಾಂನಿ ಚರಬ್ ಜಮೊ ಜಾಂವ್ಕ್ ಸೊಡಿನಾಯೆ.

ಮತಿಚೆರ್ ಭೊರ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಯಾ ತಿತ್ಲೊ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೆಂ. ಜಿವಿತಾಂತ್ ಸಕರಾತ್ಮಕ್ ಧೋರಣ್, ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂತ್ ಸಮಧಾನ್ ಭಗ್ಚೆಂ ಆನಿ ಸಲಿಸಾಯೆನ್ ಜಿವಿತ್ ಸಾರ್ಚೆಂ (positive and easy going attitude), ಆಂಗಾಲಾಪ್ ಕರಿನಾಸ್ಲೊ, ವೈಯುಕ್ತಿಕ್ ಆನಿ ಉಗ್ತ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಂತ್ ಧರ್ಮ್-ನೀತ್ ಪಾಳ್ಚಿ, ದೆವಾಚಿ ಭಕ್ತ್ ಆನಿ ಮಾಗ್ಣೆ-ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಮತಿಚೊ ಭೊರ್ ಉಣೊ ಕರ್ತಾ ಆನಿ ತಸಲ್ಯಾಂಚೆಂ ಆವ್ಕ್ ಚಡ್ತಾ; ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ಉರ್ತಾ. ಸದಾಂಚ್ಯೆ ಜಿಣ್ಯೆಂತ್ ಟೆನ್ಶನಾರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಪಿಡಾಯ್ ಚಡ್.

ಮನ್ಶ್ಯಾಕ್ ನೀದ್ ಕುಡಿಂತ್ಲೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಭರ್ತಿ ಕರುಂಕ್ ಗರ್ಜೆಚಿ. ಎಕಾ ದಿಸಾಕ್ ಸರಿಸುಮಾರ್ ಸಾತ್ ಘಂಟ್ಯಾಂಚಿ ನೀದ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರಿ. ಚಡ್ ನೀದ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರಿ ನ್ಹಯ್. ನೀದ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲ್ಯೆಪರಿಂ ಮೆಂದ್ವಾಚಿ ಸುಡ್ಸುಡಾಯ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ; ಆಳ್ಸಾಯ್ ಆನಿ ಮನೋಸುಕ್ತಿ ಚಡ್ತಾ.

ಕಾಜಾರ್, ಕುಟಮ್ ಆನಿ ಸಮಾಜ್

ಕಾಜಾರ್ ಜಾವ್ನ್ ಕುಟ್ಮಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಜಿಯೆತಲೆ ಆಂಕ್ವಾರ್ ಆನಿ ಎಕ್ಸುರೆ

ಜಿಯೆತಲ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಕಾಳ್ ವಾಂಚ್ತಾತ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಸಂಸೊದಾಂನಿ ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ಕಳಿತ್ ಕೆಲಾಂ. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಜಿಯೆವ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ ಕಾಜಾರಿ ಜೊಡೆಂ ಚಡ್ ಕಾಳ್ ವಾಂಚೆಂ ಆನಿ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ದೊಗಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಎಕ್ಲೊ/ ಎಕ್ಲಿ ಸರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾಚ್ ಕಾಳಾ ಭಿತರ್ ಉರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತ್ಯಾನ್‌ಯಿ ಅಂತರ್ಚೆಂ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ವಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಜಿಯೆತಲ್ಯಾಂ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾಂಕ್ ಬರೆಂ ಖಾಣ್, ಪಿಡೆಂಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಮೊಗಾಚಿ ಜತನ್, ಆನಿ ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ಆಸ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಘೊರ್ ನಿವಾರ್ಚೆಂ ವಾತಾವರಣ್ (stress reducing atmosphere) ಪ್ರಾಯ್ ಆನಿ ಭಲಾಯ್ಕೆಚೆರ್ ಬರೊ ಪ್ರಭಾವ್ ಘಾಲ್ತಾ. ಮಧ್ಯಮ್ ಆನಿ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಕಾಜಾರಿ ಮೊಗಾಚೊ ಸಂಬಂಧ್ ಆನಿ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಎಕ್ವಟಾಚೆ ಅವ್ಕಾಸ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೆ. ಮಧ್ಯಮ್ ಆನಿ ಸುರ್ವಿಲ್ಯೆ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಕಾಜಾರಿ ಎಕ್ವಟ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಜೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯೊ ಪಿಡಾ ಉಣೆ. ಭಲಾಯ್ಕಿ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ಆಯಿಲ್ಲೆ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಕಾಜಾರಿ ಮೋಗ್‌ಯಿ ರಾಕುನ್ ವರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾತ್.

ಪಾಂಚ್ತೀಸ್ ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಭುರ್ಗಿಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆವಯ್ ಆನಿ ಭುರ್ಗ್ಯಾಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೆಂ ನ್ಹಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಎಕೆ ಕುಶಿನ್ ಸಾಂಗ್ತಾತ್ ತರ್, ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆ ಪರ್ಯಾಂತ್ ವಾಂಚ್ತಲ್ಯಾ ಸಭಾರ್ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಕ್ ಚಾಳೀಸ್ ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಭುರ್ಗಿಂ ಜಾಲ್ಲಿಂ ಆಸಾತ್. ತೀಸ್ ವರ್ಸಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸುರ್ವಿಲೊ ಬಾಂಳ್ತೆರ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಚೆಂ ಆವ್ಕ್ ಚಡ್.

ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾ ಮನ್ಶ್ಯಾಂಕ್ ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ಆನಿ ಸಮಾಜಿಂತ್ ಮೆಳ್ಚೊ ಮಾನ್ ತಾಂಚೆಂ ಆವ್ಕ್ ವಾಡಯ್ತಾ. ಮಾನ್ ಮನ್ಶ್ಯಾಚಿ ಭಿತರ್ಲಿ ಸಕತ್ ಚಡಯ್ತಾ ಆನಿ ತ್ಯಾ ಮುಖಾಂತ್ರ್ ಆವ್ಕ್ ಲಾಂಬ್ ಜಾತಾ. ಕುಟ್ಮಾಂತ್ಲೆಂ ಗುರ್ಕಾರ್ಪಣ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ದಾದ್ಲೆ ಆನಿ ಘರ್‌ದಾರಾಚೆಂ ಯೆಜ್ಮಾನ್ಪಣ್ ಪಳೆವ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯೊ ಸ್ತ್ರಿಯೊ ಚಡ್ ಕಾಳ್ ವಾಂಚ್ತಾತ್. ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಆಪ್ಲ್ಯೆ ಪಿಳ್ಗೆಚ್ಯಾ ಹಾತಾಂತ್ ದಿವ್ನ್ ನಿವೃತ್ತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂಚೆಂ ಆವ್ಕ್ ಉಣೆ ಜಾತಾ ಆನಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಪಾಡ್ ಜಾತಾ. ಯೆಜ್ಮಾನ್ಪಣ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಮೆಳ್ಚೊ ಮಾನ್ ತಾಂಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಚೆರ್ ಬರೊ ಪರಿಣಾಮ್ ಕರ್ತಾ.

ಎಕಾಚ್ ದಿಸಾನ್ ಮ್ಹಾತಾರೆ ಜಾಯ್ನಾಂತ್

ಉತರ್ ಪ್ರಾಯ್ ಏಕ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಜೈವಿಕ್ ವಾಡಾವಳ್. ಸದ್ಯಾಕ್ ಹೆಂ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ನಾ, ಪುಣ್ ಪಾಟಿಂ ಕರುಂಕ್ ಜಾತಾ. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಕ್ ಭಲಾಯ್ಕೆನ್ ಪಾಂವ್ಚೆಂ ಆನಿ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್‌ಯಿ ಭಲಾಯ್ಕೆನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆಂ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಖಾಣ್-ಪೀವನಾಚೆರ್ ಚತ್ರಾಯ್, ನಿಯಮಿತ್ ಆನಿ ಸರಾಗ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್, ಜಿವಿತಾ ವಿಶಿಂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ್ ಚಿಂತಪ್, ಮತಿಚಿ ಸವಸ್ತ್‌ಕಾಯ್, ಕುಟ್ಮಾಚೆಂ ಬರೆಂ ಜಿವಿತ್ ಹಾಂತ್ಲ್ಯೊ ಥೊಡ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ. ಹ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ಆವ್ಕ್ ವಾಡಯ್ತಾತ್ ಆನಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ರಾಕ್ತಾತ್. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯ್ ಆನಿ ತ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾ ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಂತ್ ಬಾಂಧುನ್ ಹಾಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ತಸಲಿ ಜಾವ್ನಾಸಾ.

1. 2 ಕುಡಿಂತ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯ್

ಜಾಯಿತ್ತಿಂ ವರ್ಸಾಂ ಕಾಮ್ ಕೆಲ್ಲಿಂ ಮೆಶಿನಾಂ ಹಳ್ತಾನ್ ಝುರುನ್ ಯೆತಾತ್; ಖಂಚೆಂಯ್ ಮೆಶಿನ್ ಝುರ್ಲಾಂ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಮೆಶಿನಾಂತ್ಲೆ ಹರ್ ಭಾಗ್, ಹರ್ ಸಂದ್, ನಟ್ಟ್ ಆನಿ ಬೊಲ್ಟ್ ಝುರುನ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಮೆಶಿನಾಂತ್ಲೆ ಭಾಗ್ ವೆಗಿಂ ಝುರುನ್ ವೆಚೆ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಮೆಶಿನಾಂ ತವಳ್ ತವಳ್ ಸರ್ವಿಸ್ ಕರಯ್ತಾತ್. ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಭಾಗಾಂತ್ ಎಕಾಮೆಕಾಚೊ ಮೇಳ್ (alignment) ಚಡುಣೆ ಜಾಲಾ ತರ್ ತೊ ಸಾರ್ಕೊ ಕರ್ತಾತ್. ಎಕಾಮೆಕಾಕ್ ಲಾಗುನ್ ವಾ ಘಷ್ಟುನ್ ಘುಂವ್ಚ್ಯಾ ದೋನ್ ಭಾಗಾಂ ಮಧೆಂ ಝುರಪ್ಣಿ ಉಣಿ ಕರ್ಚ್ಯಾಕ್ ಗ್ರೀಸ್ ತಸಲ್ಯೊ ವಸ್ತು ಘಾಲ್ತಾತ್. ಮೆಶಿನಾ ಭಿತರ್ಲೆಂ ತೇಲ್ ಪರ್ನೆಂ ಜಾಲಾಂ ತರ್, ನವೆಂ ತೇಲ್ ಘಾಲ್ತಾತ್. ಖಂಚೊಯ್ ಭಾಗ್ ಹೆರಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಝುರ್ಲಾ ತರ್ ತೊ ಬದ್ಲಿತಾತ್. ಅಶೆಂ ತವಳ್ ತವಳ್ ಸರ್ವಿಸ್ ಕರಿತ್ತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ, ಮೆಶಿನ್ ಪರ್ತ್ಯಾರ್ ಪಡ್ತಾ. ಕಿತ್ಲೆಂ ಬರ್ಯಾನ್ ಪಳೆಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಥೊಡ್ಯಾ ವರ್ಸಾಂನಿ ಮೆಶಿನಾಂ ಹಳ್ತಾನ್ ಪರ್ನಿಂ ಜಾತಾತ್ ಆನಿ ಝುರುನ್ ಯೆತಾತ್.

ಆಮ್ಚಿ ಕೂಡ್‌ಯಿ ಚಡುಣೆ ಮೆಶಿನಾ ಪರಿಂಚ್. ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾಂ ವೆತಾಂ ಕುಡಿಚೆ ಹರ್ ಭಾಗ್ ಮ್ಹಾತಾರೆ ಜಾತಾತ್. ಸಂದ್ ಸಂದ್ ಝುರುನ್ ಯೆತಾತ್. ತರ್‌ಯಿ ಮೆಶಿನಾಂಕ್ ಆನಿ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಕ್ ಏಕ್ ಫರಕ್ ಆಸಾ. ಕುಡಿಕ್ ಥರಾವಳ್ ಪಿಡಾ ಯೆತಿತ್. ಪಿಡಾ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕೂಡ್ ವೆಗಿಂ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಮೆಶಿನಾಂ ಸರ್ವಿಸ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯೆಪರಿಂ ತವಳ್ ತವಳ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್ನ್, ಪಿಡಾ ಆಡಾವ್ನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕೂಡ್ ವೆಗಿಂ ಮ್ಹಾತಾರಿ ಜಾಂವ್ಚಿ ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಪಾನ್ ಪಾಟಿಂ ಕರ್ಯೆತಾ. ಪ್ರಾಯ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿಂ ಬರೆಂ ಜಿಪಿತ್ ಸಾರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾತ್.

ಪರ್ನೆಂ ಮೆಶಿನ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಚಡ್ ಬರ್ಯಾನ್ ಕಾಮ್ ಕರಿನಾ. ಪುಣ್ ಮ್ಹಾಲ್ಘಡೆ ತಶೆ ನ್ಹಯ್. ಮ್ಹಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲಿ ಜಾಣ್ವಾಯ್, ಜೊಡ್‌ಲ್ಲೊ ಅನ್ಭೋಗ್, ಆಪ್ಣಾಯಿಲ್ಲಿ ಸಮ್ಜಣಿ– ಅಸಲ್ಯೊ ಜಾಯಿತ್ಯೊ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ್ ಗಜಾಲಿ ಆಸಾತ್. ಸಾರ್ಕ್ಯಾನ್ ವಾಪ್ರಿಲ್ಯಾರ್ ಮ್ಹಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚಿ ಜಾಣ್ವಾಯ್, ಅನ್ಭೋಗ್ ಆನಿ ಸಮ್ಜಣಿ ಸಭಾರ್ ಥರಾನ್ ಬರ್ಯಾಕ್ ಪಡ್ತಾ.

ಕುಡಿಂತ್ ಪ್ರಾಯ್ ಆನಿ ಪಿಡೆ ವರ್ವಿಂ ಜಾಂವ್ಚಿ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಆನಿ ಸಮಸ್ಸೆ ಪರ್ತ್ಯಾ ಮೆಶಿನಾ ಪರಿಂ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯೊ ನಕಾರಾತ್ಮಕ್ ಗಜಾಲಿ. ಪ್ರಾಯೆ ವರ್ವಿಂ ಜಾಂವ್ಚಿಂ ಜಾಯಿತ್ತಿಂ ಬದ್ಲಾಪಾಂ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್, ಪುಣ್ ಪಿಡೆ ವರ್ವಿಂ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೊ ಥೊಶಿ ನಿಯಂತ್ರಣಾಚೆರ್ ದವರ್ಯೆತಾ. ಕಿತೆಂಯ್ ಪಿಡಾ ನಾ ತರ್ ವಾ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯೊ ಪಿಡಾ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರ್ಲ್ಯಾರ್ ಚಡ್ತಾವ್ ಮ್ಹಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪ್ರಾಯೆ ವರ್ವಿಂ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಪಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಚಡ್ ಸಮಸ್ಸೆ ಉಪ್ಜುಂಚೆ ಆಡಾವ್ಯೆತಾ. ಪಿಡಾ ಯೆನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯೆನ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಆನಿ ಕಿತೆಂಯ್ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸಾತ್ ತರ್ ತೆ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರ್ನ್, ಭಲಾಯ್ಕೆನ್ ಆಸುನ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಕ್ ಪಾಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ಯಶಸ್ವೆನ್ ಮ್ಹಾಲ್ಘಡೆ ಜಾಂವ್ಚೆಂ graceful aging ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ಯೆತ್.

ಉತರ್ ಪ್ರಾಯ್ ಆನಿ ಪಿಡಾ

ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹರ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಹೆಂ ಸಾಮಾನ್ಯ್. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಚಾಳೀಸ್ ವರ್ಸಾಂಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಚಡ್ತಾವ್ ಜಣಾಂಕ್ ಲಾಗ್ಶಿಲೆಂ ವಾಚುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾತಾತ್ ಆನಿ ಒಕ್ಲಾಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ತಾ. ಪ್ರಾಯೆ ವರ್ವಿಂ ದೊಳ್ಯಾಂತ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಬದ್ಲಾವಣೆ ವರ್ವಿಂ ಅಶೆಂ ಜಾತಾ. ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ 'ಪ್ರೆಸ್‌ಬಯೋಪಿಯಾ' ಮ್ಹಣ್ತಾಂವ್. ಹಿ ಪಿಡಾ ನ್ಹಯ್. ಚಾಳೀಸ್ ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಹೆಂ ಸಾಮಾನ್ಯ್. ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ದೊಳ್ಯಾಂ ಭಿತರ್ಲೊ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡ್ತಾ. ಹಾಕಾ 'ಗ್ಲಾಕೋಮಾ' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂಯ್ ದಿಷ್ಟಿಂತ್ ಚಡುಣೆ ಜಾತಾ.



ಅಶೆಂ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹರ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಪ್ರಾಯೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ವಾಡಾವಳ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಪಿಡಾ ಆಸಾ ತರ್ ಪಿಡೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಪ್ರಾಯೆ ಥಾವ್ನ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಪಾಂಚೆರ್ ಪಿಡೆಚೊ ಪ್ರಭಾವ್ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಪಿಡಾ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕುಡಿಂತ್ ಪ್ರಾಯೆ ವರ್ವಿಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಬದ್ಲಾಪ್ ವೆಗಿಂ ಜಾಂವ್ಕ್ ವಾ ಬದ್ಲಾಪ್ ಚಡುನ್ ವೆಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಥೊಡೊ ಉಡಾಸ್ ಉಣೊ ಜಾಂವ್ಚೊ ಸಾಮಾನ್ಯ್. ಪುಣ್ 'ಅಲ್ಝೈಮರ್' ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಉಡಾಸ್ ಉಣೊ ಜಾಂವ್ಚೊ ಏಕ್ ಪಿಡಾಚ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ತಶೆಂಚ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಪಾನ್ ಹರ್ಯೆಕ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪಾಟಿಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಝುರ್ತಾತ್. ಪುಣ್ ಪಾಟಿಚೆ ಮಾಸ್ಕುಟ್ ಅಸ್ಕತ್ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪಾಟಿಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಹೆರಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ವೆಗಿಂ ಆನಿ ಚಡ್ ಝುರ್ತಾತ್.

ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಆನಿ ಭಾಗಾಂನಿ ಮ್ಹಾತರ್ಪಣ್

ಆಮ್ಚ್ಯೆ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹರ್ ಭಾಗಾಂತ್ ಥರಾವಳ್ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಆಸಾತ್ ವಾ ವಿವಿಧ್ ಥರಾಚ್ಯಾ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಆಮ್ಚ್ಯೆ ಕುಡಿಚೆ ಭಾಗ್ ಜಾಲ್ಲೆ ಆಸ್ತಾತ್. ಕಶೆಂ ಎಕೇಕ್ ಜಣ್ ಮೆಳುನ್ ಕುಟಮ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಜಾಯಿತ್ತಿಂ ಕುಟ್ಮಾಂ ಮೆಳುನ್ ಏಕ್ ಸಮುದಾಯ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಸಮುದಾಯ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಮೆಳ್ತಾನಾ ಏಕ್ ಸಮಾಜ್ ಜಾತಾ ತಶೆಂಚ್ ಆಮ್ಚ್ಯೆ ಕುಡಿಂತ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಮೆಳುನ್ ಎಕೇಕ್ ಭಾಗ್ ಜಾಲ್ಲೆ ಆಸ್ತಾತ್. ಪೊಪಿಸ್, ಕಾಳಿಜ್, ಮೆಂದು ಅಶೆಂ ಹರ್ ಭಾಗಾಂತ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಥರಾಚೆ ಕರೊಡಾಂ ಲೆಕಾನ್ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಆಸಾತ್. ಹರ್ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಏಕ್‌ಚ್ ಥರ್ ನಾಂತ್. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಲಿವರಾಂತ್ ಹಜಾರೊಂ ಥರಾಚೆ

ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಆಸ್ತಾತ್ ಆನಿ ಹರ್ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಚೆಂ ಕಾಮ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಥರಾಚೆಂ ಆಸ್ತಾ. ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹರ್ ಭಾಗಾಂಚೆಂ ಮೂಳ್.

ಕುಡಿಂತ್ಲ್ಯಾ ಹರ್ ಭಾಗಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಚೆಂ ಆವ್ಕ್ ವಿವಿಂಗಡ್ ಆಸ್ತಾ. ಥೊಡೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಹಪ್ತ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಮೊರ್ತಾತ್, ಹೆರ್ ಥೊಡೆ ಮಯ್ನ್ಯಾಂನಿ ಆಖೇರ್ ಜಾತಾತ್ ಆನಿ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಮೆಲ್ಲ್ಯಾ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಚ್ಯೆ ಸುವಾತೆರ್ ತಸಲೆಚ್ ನವೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಉಪ್ಜತಾತ್. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಕುಡಿಚ್ಯೆ ಕಾತಿಚೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಥೊಡೆಚ್ ದೀಸ್-ತೆ ಹಪ್ತ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಬದ್ಲುನ್ ಯೆತಾತ್ ತರ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಂತ್ಲ್ಯಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಆಸ್ಚೆ ತಾಂಬ್ಡೆ ಕಣ್ ತೀನ್ ಮಯ್ನ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಕಾಳ್ ವಾಂಚಾನಾಂತ್. ಹಾಡಾಂ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾ ತಿರ್ಲಾಂತ್ ನವೆ ತಾಂಬ್ಡೆ ರಗ್ತಾಕಣ್ ತಯಾರ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಆನಿ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಶಿರಾಂಕ್ ಲಗ್ತಿ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಮೊರಾನಾಂತ್. ಹರ್ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಚಿ ವಾಡಾವಳ್ ಆನಿ ಅಂತ್ಯ್ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಜೀನ್ಸಾಂನಿ ಸುರ್ವೆರ್‌ಚ್ ನಿರ್ಮಿಲ್ಲೆಂ ಆಸ್ತಾ ಆನಿ ಹೆರ್ ಕಿತೆಯ್ ಸಮಸ್ಸೆ ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ಪರ್ನೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಮೊರ್ಚೆ ಆನಿ ನವೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಉಪ್ಜುಂಚೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ನೆಮಾಖಾಲ್ ಭಲಾಯ್ಕೆನ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಆಸ್ತಾ. ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಪಿಡೆಂಚ್ಯಾ ಸಂದರ್ಭಾರ್, ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ್ ಕಾರಣಾಂಕ್ ಲಾಗುನ್ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ವೆಗಿಂ ಮೊರುಂಕ್ ಪುರೊ. ಥೊಡ್ಯಾ ರಸಾಯನಿಕ್ ವಸ್ತುಂಚ್ಯಾ ಪ್ರಭಾವಾನ್, ಥೊಡ್ಯಾ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾ ಕಿರ್ಣಾಂಚ್ಯಾ ಭೊರಾನ್ ವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಥೊಡಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಘೆತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ವೆಗಿಂ ಮೊರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ.

ಪ್ರಾಯ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ವ್ಯಕ್ತಿಕ್ ಮ್ಹಣ್ ಆಮಿ ಸಾಂಗ್ತಾಂವ್. ಪುಣ್ ಪ್ರಾಯ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ವ್ಯಕ್ತಿಚ್ಯೆ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹರ್ ಭಾಗಾಂಕ್. ವರ್ಸಾಂ ಚಡುನ್ ಯೆತಾಂ ಯೆತಾಂ ಕಾತ್, ಮಾಸ್ ಹಾಡಾಂ ಧರ್‌ಲ್ಲಿಂ ದೊಳೆ, ಕಾನ್, ಮೆಂದು, ಕಾಳಿಜ್, ಲಿವರ್ ಅಶೆಂ ಹರ್ ಭಾಗ್ ಮ್ಹಾತಾರೆ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾತ್. ತೆ ಭಾಗ್ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತ್ ಜಾತಾತ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ತ್ಯಾ ತ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿ ಆಸ್ಚೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತ್ ಜಾಂವ್ಚೆ. ಕುಡಿಕ್ ಪ್ರಾಯ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾನಾ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ಲೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಕಾಮ್ ಕರಿನಾಂತ್. ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಚೊ ಸಂಖೊ ಉಣೊ ಜಾತಾ. ತರ್ನಾಟ್ಪಣ್ ಆಸ್ತಾನಾ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತ್ ಜಾವ್ನ್ ಮೆಲ್ಲೆಚ್ ನವೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಉಪ್ಜತಾತ್, ಪುಣ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ಯೆತಾಂ ಯೆತಾಂ ಮೊರುನ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾ ಸಕ್ಕಡ್ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಕ್ ಭರ್ತಿ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ತಿತ್ಲೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ನವ್ಯಾನ್ ತಯಾರ್ ಜಾಯ್ನ್ಾಂತ್. ಪರತ್ ಹೆಂ ಕಾಮ್ ಸರ್ವ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಎಕಾಚ್ ಮಾಪಾನ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ವೃಷಣಾಂ (ಅನ್ವ್ರಿ/ಬಿಯೊ) ಭಿತರ್ಲ್ಯಾ ಭಿಯಾಂನಿ, ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ರೊವ್ಯಾಂತ್, ದೊಗಾಂಯ್ ಥಂಯ್ ಲಿವರಾಂತ್, ಕಿಡ್ನೆಂತ್ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಚೊ ಸಂಖೊ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಮಾಪಾನ್ ಉಣೊ ಜಾತಾ. ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಚೊ ಸಂಖೊ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ತ್ಯಾ ಭಾಗಾಂಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಂತ್ ಸುಕ್ತಿ ಯೆತಾ. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ಯೆತಾಂ ಯೆತಾಂ ಭಿಯಾಂ ಥಾವ್ನ್

ತಯಾರ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ದಾದ್ಲೊ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉಣೊ ಜಾತಾ. ತಶೆಂಚ್ ವೀರ್ಯ್‌ಕಣಾಂಚ್ಯಾ ಸಂಖ್ಯಾಂತ್ ತತ್ವಾರ್ ಯೆತಾ. ಪುಣ್ ಮೆಂದ್ವಾ ತಸಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ವಿಶೇಸ್ ಮಾಪಾನ್ ಉಣೆ ಜಾಯ್ನಾಂತ್.

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾಂ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿ ಮ್ಹಾತರ್ಪಣ್ ಯೆತಾ ತರ್‌ಯಿ, ಸದಾಂಚ್ಯಾ ಆನಿ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಕಾಮಾಂಚೆರ್ ಮಹತ್ವಾಚೊ ಮ್ಹಣ್ಯೆತ್ ತಸಲೊ ಪರಿಣಾಮ್ ಜಾಯ್ನಾ. ತರ್ನಾಟ್ಪಣಾಚೆರ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ತಸಲೊ ಭೊರ್ ಘೆಂವ್ಕ ತ್ಯಾ ಭಾಗಾಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾತಿತ್. ಪುಣ್ ಸದಾಂಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಂಕ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಜಾಯ್ನಾ. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ತರ್ನಾಟ್ಪಣಾಚೆರ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಚಡ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಜಿರ್ವಣ್ ಜಾಯ್ತ್ ತರ್, ಪ್ರಾಯ್ ಉತರ್ತಾನಾ ಮೀತ್ ಚುಕುನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಜಿರ್ಚೆಂ ನಾ; ಸಾಧಾರ್ಣ್ ಖಾಣ್-ಜೆವ್ಣಾಕ್ ಕಷ್ಟ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್. ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಚಡ್ತಾವ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ಹೆಂ ಲಾಗು ಜಾತಾ.

1. ಹಾಡಾಂ, ಗಾಂಟಿ ಆನಿ ಮಾಸ್ಕುಟಾಂನಿ ಬದ್ಲಾಪ್

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾಂ ವೆತಾಂ ಹಾಡಾಂಚಿ ಸಕತ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಸಾಧಾರ್ಣ್ ಮಯ್ನ್ಯಾಚೊ ಸ್ರಾವ್ ರಾವುನ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಆನಿ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಸುಮಾರ್ ಸತ್ತರ್ ವರ್ಸಾಂಚಿ ಪ್ರಾಯ್ ಜಾತಾನಾ ಹಾಡಾಂ ಸುರ್ಯೆಂವ್ಕ ಲಾಗ್ತಾತ್ ಆನಿ ಹಾಕಾ 'ಒಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್' ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಪಾಟಿಚ್ಯಾ ಕಣ್ಯಾಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಆನಿ ಕುಟಾಚ್ಯಾ ಮುಳಾಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಹೆರ್ ಹಾಡಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ವೆಗಿಂ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾತಾತ್. ತರ್ನಾಟ್ಪಣಾಚೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ವ್ಹಡ್ ಭೊರ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಬಾಗಾನಾತ್‌ಲ್ಲಿಂ ಹಾಡಾಂ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತಾಂ ಥಂಯ್ ಮಾತ್ಸೆಂ ಚಡುಣೆ ಜಾಲ್ಲೆಂಚ್, ಅಸ್ಕತ್ ಹಾಡಾಂ ಮೊಡುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಪಾಟಿಚ್ಯಾ ಕಣ್ಯಾಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಕಿತೆಂಚ್ ಜಖಮ್ ನಾಸ್ತಾನಾಂಚ್ ಆಪ್ಣಾಯಿತ್ಲ್ಯಾಕ್ ಪಾತಳ್ ಪಡ್ತಿತ್ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತಾಂಚಿ ಲಾಂಬಾಯ್ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ಉಣಿ ಜಾಂವ್ಚಿ ವಾ ಪಾಟ್ ಬಾಗ್ವೊನ್ ವೆಚಿ- ಅಸಲಿಂ ಬದ್ಲಾಪಾಂ ಪಳೆಂವ್ಕ ಮೆಳ್ತಿತ್. ಒಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ವಿವರ್ ಮುಖಾರ್ ಆಸಾ.

ದೊಂಪ್ರಾಚ್ಯೊ, ಕುಟಾಂಚ್ಯೊ ಅಶೆಂ ಕುಡಿಚ್ಯೊ ಜಾಯಿತ್ಯೊ ಗಾಂಟಿ ದೊದೋನ್ ಹಾಡಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಮೆಳುನ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೊ ಆಸಾತ್. ಆನಿ ಹಿಂ ದೋನ್ ಹಾಡಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಘುಂವ್ತಾನಾ ತಿಂ ಝುರುನ್ ವಚಾನಾಶೆಂ ಹಾಡಾಂ ಮಧೆಂ ಗಾಂಟಿಂತ್ 'ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್' ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಭಾಗ್ ಆಸಾ. ತರ್ನಾಟ್ಪಣಾರ್ ಬರ್ಯಾನ್ ಆಸ್ಚೊ ಹೊ ಭಾಗ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾಂ ವೆತಾಂ ಪಾತಳ್ ಪಡ್ತಾ ಆನಿ ಝುರ್ತಾ. ಗಾಂಟಿ ಝುರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಸದಾಂಚ್ಯಾ ಆನಿ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಚಲವ್ಣೆಂತ್ ಹರ್ಕತ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಗಾಂಟಿ ದುಕುಂಕ್ ಧರ್ತಾತ್. ತರ್ನಾಟ್ಪಣಾಚೆರ್ ಗಾಂಟಿಚೆರ್ ಚಡ್ ಭೊರ್ ಪಡ್ಲಾ ತರ್ ವಾ ಹೆರ್ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಕಾರಣಾನ್ ಗಾಂಟಿಂಕ್ ಜಖಮ್ ಜಾಲಾಂ ತರ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ತೆಂ ಚಡ್ ಝುರುಂಕ್ ಪುರೊ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಗಾಂಟಿಂನಿ ವಿಶೇಸ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಆಸಾ.

ಅಶೆಂಚ್ ಹಾಡಾಂಕ್ ಸಾಂಗಾತಾ ದವರ್ಚೆ ಹಾಡಾಂಚೆ ನಾರ್ (ligaments) ಮಾಸಾಚೆ ನಳ್ಯಿ (tendons) ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾಂ ವೆತಾಂ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಿತ್. ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹಾತಾಂ-ಪಾಯಾಂಚ್ಯೊ ಗಾಂಟಿ ದೊಡುಂಕ್, ಹಾಲಂವ್ಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾತಾತ್. ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ತೆ ಫಟ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಭಗ್ತಾ.



ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾಂ ಹಾತಾಂ-ಪಾಯಾಂಚೆ ಆನಿ ಚಡ್ತಾವ್ ಸಗ್ಳ್ಯೆ ಕುಡಿಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾತ್. ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ತೀಸ್ ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಮಾಸ್ಕುಟಾಂಚಿ ವಾಡಾವಳ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ ಆನಿ ತೆ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಧರ್ತಾತ್. ಪಾವ್ಣೆಶಿಂ ವರ್ಸಾಂಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಕುಡಿಚೆ ಮಾಸ್ಕುಟ್ ತರ್ನ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಅರ್ದ್ಯಾಸ್ ಉಣೆ ಜಾತಾತ್. ಚಲಾವಣ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ ಆನಿ ಉಣೆ ವಾಪ್ರಿಲ್ಲೆಂ ಮಾಸ್ಕುಟ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಕಾರಣ್. ಜಾಯಿತ್ತೆ ಮಾಲ್ಘಡೆ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ಯೆತಾಂ ಸದಾಂಚೊ ವಾವ್ರ್, ತೆವ್ಶಿನ್ ಹೆವ್ಶಿನ್ ವೆಚೆಂ-ಯೆಂವ್ಚೆಂ ಉಣೆ ಕರ್ತಾತ್ ಆನಿ ತ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಮಾಸ್ಕುಟಾಂಚೊ ವಾಪರೊ ಉಣೊ ಜಾತಾ; ಮಾಸ್ಕುಟಾಂಚೊ ಉಪ್ಯೇಗ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ತೆ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾತ್. ಪಿಡೆನ್ ವಾ ಹೆರ್ ಕಾರಣಾನ್ ನಿದುನ್‌ಂಚ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ವಾ ವಿರಾಮ್ ಘೆತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮಾಸ್ಕುಟಾಂಕ್ ಕಾಮ್ ಆಸಾನಾ ಆನಿ ತಸಲ್ಯಾ ಸಂದ್ರಾಪಾರ್ ತೆ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ಚಡುನ್ ವೆತಾ.

ಸದಾಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮಾಸ್ಕುಟ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಥೊಡ್ಯಾ ವಾಂಟ್ಯಾನ್ ತರ್‌ಯಿ ಉಣೆ ಕರ್ಯೆತಾ. ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ಚಲ್ಚೆಂ, ಹಾತಾಂನಿ ಹಳ್ತಾಚಿ ಜಡಾಯ್ ಉಕಲ್ಚ್ಯಾ, ತಸಲಿಂ ಸದಾಂಚಿಂ ಕಾಮಾಂ ಕರ್ಚಿಂ, ಹಾತಾ-ಪಾಯಾಂಚೆ ಮಾಸ್ಕುಟ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾತಾ. ಪಿಡೆಂತ್ ಆಸ್ತಾನಾಂಯ್ ಚಡ್ ವೇಳ್ ನಿದುನ್‌ಂಚ್ ರಾವಾನಾಸ್ತಾಂ ಹೆವ್ಶಿನ್ ತೆವ್ಶಿನ್ ಆಧಾರ್ ಘೆವ್ನ್ ತರ್‌ಯಿ ಭಂವಾಡೆ ಕಾಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮಾಸ್ಕುಟಾಂ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಂವ್ಚಿಂ, ಪುರ್ತೆಂ ನಿವಾರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ ತರ್‌ಯಿ ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಪಾನ್ ಉಣೆ ಕರ್ಯೆತಾ. ಮಾಸ್ಕುಟ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಕಿತ್ಲ್ಯಾ ವೆಗಾನ್ ಜಾತಾ, ತೆ ಸಾರ್ಕೆ ಜಾಂವ್ಕ್ ಲಾಗ್ಸೊ ವೇಳ್ ತಿತ್ಲ್ಯೆಚ್ ಸವ್ಕಸಾಯೆನ್ ಜಾತಾ. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಏಕ್ ದೀಸ್ ವೊಗೆಂಚ್ ನಿದ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಸ್ಕುಟಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ಕರುಂಕ್ ಹಪ್ತೊಭರ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿಜೆ ಪಡಾತ್. ಹ್ಯಾ ಪಾಸತ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂನಿ ಸಾಧ್ಯ್ ತಿತ್ಲ್ಯೆ ಸುಡ್ಸುಡಾಯೆನ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.

2. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯ್ ಆನಿ ದೊಳೆ

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ದೊಳ್ಯಾಂತ್ ದಿಷ್ಟಿಕ್ ಲಗ್ತಿ ಭಾಗಾಂನಿ ಜಾಯಿತ್ತೆಂ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾತಾ. ಭಾಯ್ಲ್ಯಾ ವಸ್ತುಂ ಥಾವ್ನ್ ಆಯಿಲ್ಲಿಂ ಉಜ್ವಾಡಾಚಿಂ ಕಿರ್ಣಾಂ ಬಾಗಾವ್ನ್ ದೊಳ್ಯಾಂತ್ಲ್ಯಾ ರೆಟಿನಾಚೆರ್ ಪಡಾಶೆಂ ಕರ್ಚೆಂ ಕಾಮ್ 'ಲೆನ್ಸ್' ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಭಾಗಾ ಥಾವ್ನ್ ಜಾತಾ. ಲೆನ್ಸ್ ನಿತಳ್ ಉದ್ಕಾ ಪರಿಂ ಪಾರದರ್ಶಕ್ ಭಾಗ್. ಪುಣ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾಂ ಲೆನ್ಸ್ ದಾಟ್ ಜಾತಾ. ಹಾಕಾ 'ಕ್ಯಾಟರಕ್ಟ್' ಮ್ಹಣ್ಯಿ ಸಾಂಗ್ತಾಂವ್. ಕ್ಯಾಟರಕ್ಟ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಉಜ್ವಾಡಾಚಿಂ ಕಿರ್ಣಾಂ ಜಾಯ್ ತಶೆಂ ಬಾಗ್ವುನ್ ದೊಳ್ಯಾಂ ಭಿತರ್ ವಚಾನಾಂತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ದಿಷ್ಟಿಂತ್ ತಫಾವತ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ದಾಟ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಲೆನ್ಸಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಪಾಶಾರ್ ಜಾಂವ್ಚಿಂ ಕಿರ್ಣಾಂ ಅಸ್ಪಷ್ಟ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಭಾಯ್ಲ್ಯೊ ವಸ್ತುಯ್ ಸಾರ್ಕ್ಯೊ ದಿಸಾನಾಂತ್. ದೊಳ್ಯಾಂ ಸಾಮ್ಬಾರ್ ವೇಯ್ಲ್ ಫಾಲ್ಸ್ ತಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಪಳೆತಾಂ ಕಶೆಂ ಭಗುಂಕ್ ಪುರೊ.



ದಿಷ್ಟಿಂತ್ ತಫಾವತ್ ಪ್ರಾಯ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಚಿ ಪಯಿಲ್ಲಿ ಖುಣಾ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಸುಮಾರ್ ಚಾಳೀಸ್ ವರ್ಸಾಂಚಿ ಪ್ರಾಯ್ ಜಾಲ್ಲಿಚ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂಕ್ ದೋನ್ ಘುಟಿಂ ಪ್ರಾಸ್ ಲಾಗ್ಸರ್ ಆಸ್ಚಿ ವಸ್ತ್ ಸಾರ್ಕಿ ದಿಸಾನಾ. ವಾಚ್ತಾನಾ ಗಯ್ರೆಂ ಗಯ್ರೆಂ ದಿಸ್ಚೆಂ ಸಾಮಾನ್ಯ್. ದೊಳ್ಯಾಂತ್ ಲೆನ್ಸಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಕಿರ್ಣಾಂ ಜಾಯ್ ತಶೆಂ ಬಾಗ್ವುನ್ ವಚಾನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಅಶೆಂ ಜಾತಾ. ಹಾಕಾ ಪ್ರೆಸ್‌ಬಯೋಪಿಯಾ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಹೆಂ ಪ್ರಾಯ್ ಜಾತಾನಾ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಬದ್ಲಾಪ್. ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ನಿವಾರುಂಕ್ ವಾಚ್ಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಒಕ್ಲಾಂ ದವರುಂಕ್ ದಾಕ್ತೆರ್ ಸಲಹಾ ದಿತಾತ್. ಹಿಂ ಒಕ್ಲಾಂ ವಾಚುಂಕ್ ವಾ ಲಾಗ್ಶಿಲಿ ವಸ್ತ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮಾತ್ರ್ ವಾಪ್ರುಂಕ್ ಜಾಯ್.

ಪ್ರಾಯ್ ಚಡುನ್ ವೆತಾಂ ವಾಚುಂಕ್ ವಾ ಹೆರ್ ಖಂಚಿಯ್ ವಸ್ತ್ ಲಾಗ್ಶಿಲ್ಯಾನ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಚಡ್ ಉಜ್ವಾಡ್ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಾ. ದಾಟ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ (ದೊಳ್ಯಾಂ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾ) ಲೆನ್ಸಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಪಾಶಾರ್ ಜಾಂವ್ಚಿಂ ಉಜ್ವಾಡಾಚಿಂ ಕಿರ್ಣಾಂ ಉಣಿಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಬರೊ ಉಜ್ವಾಡ್ ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ವಸ್ತು ವಾ ಅಕ್ಷರಾಂ ಸಾರ್ಕಿಂ ದಿಸಾನಾಂತ್. ಹಾಚ್ಯೆ ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ರೆಟಿನಾಂತ್ ಆಸ್ಚೆ ಉಜ್ವಾಡಾಕ್ ಸ್ಪಂದನ್ ಕರ್ಚೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ಯಿ ಉಣೆ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಖಂಚಿಯ್ ವಸ್ತ್ ಸಾರ್ಕಿ ದಿಸುಂಕ್ ಬರೊ ಉಜ್ವಾಡ್ ಜಾಯ್. ವೀಸ್ ವರ್ಸಾಂಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ವಾಚುಂಕ್ ಜಾಯ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಉಜ್ವಾಡಾಚ್ಯಾ ತೀನ್ ವಾಂಟ್ಯಾನ್ ಚಡ್ ಉಜ್ವಾಡ್ ಸಾಟ್ ವರ್ಸಾಂಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ವಾಚುಂಕ್ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಾ.

ಲೆನ್ಸಾಂತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಪಾಂ ವರ್ವಿಂ ಬಣ್ ವಾ ರಂಗ್ ಪಾರ್ಖುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾಂವ್ಚೆಯ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ರಂಗ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಯೆಪರಿಂ ವಾ ಸಾವ್ಳೆ ಪರಿಂ ದಿಸ್ತಿತ್ ಆನಿ ದೋನ್ ರಂಗ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತೆ ಖಂಚೆ ಮ್ಹಣ್

ಪಾರ್ಖುಂಕ್ ಕಷ್ಟ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ನಿಳ್ಸೊ ರಂಗ್ ಮಾತ್ಯೆಚ್ಯಾ ರಂಗಾ ಪರಿಂ ದಿಸ್ಲ್ಯಾರ್, ನಿಳ್ತೆಂ ಪಾಟ್‌ಥಳ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ ಧೊವ್ಯೆವ್ನ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾ ಪರಿಂ ದಿಸಾತ್. ನಿಳ್ಯಾ ಬಣಾ ವಯ್ರ್ ಕಾಳ್ಯಾ ರಂಗಾನ್ ಬರಯಿಲ್ಲಿಂ ಅಕ್ಷರಾಂ ವಾಚುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾತಿತ್. ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಹ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಪಾಂನಿ ಚಡ್ ಧೊಶಿ ಜಾಯ್ನಾಂತ್ ತರ್‌ಯಿ ಅಸಲಿಂ ಥೊಡಿಂ ಬದ್ಲಾಪಾಂ ಪ್ರಾಯೆ ವರ್ವಿಂ ಮ್ಹಣ್ ಕಳಿತ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಲೆನ್ಸ್ ದಾಟ್ ಜಾವ್ನ್ ಕ್ಯಾಟರಕ್ಟಾ ಥಾವ್ನ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲ್ಯೊ ಧೊಶಿ, ಕ್ಯಾಟರಕ್ಟ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಲೆನ್ಸ್ ಕಾಡ್ನ್, ತ್ಯೆ ಸುವಾತೆರ್ ಜೊಕ್ತೆಂ ಕೃತಕ್ ಲೆನ್ಸ್ ಬಸಯಿಲ್ಲ್ಯಾನ್ ನಿವಾರುಂಕ್ ಜಾತಾ. ದೊಳ್ಯಾಂಚೆ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರ್, ತಪಾಸುನ್ ಹ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಸಲಹಾ ದಿತಾತ್. ಕ್ಯಾಟರಕ್ಟ್ ಸಮಸ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಚಡ್ತಿಕ್ ಮುಖಾರ್ ಆಸಾ.

ತರ್ನ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಕಾಳೊಕಾ ಥಾವ್ನ್ ಉಜ್ವಾಡಾಕ್ ವಾ ಉಜ್ವಾಡಾ ಥಾವ್ನ್ ಕಾಳೊಕಾಕ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾ ತಕ್ಷಣ್ ದೊಳ್ಯಾಂತ್ಲೊ 'ಪ್ಯೂಪಿಲ್' ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಭಾಗ್ ಲ್ಹಾನ್–ವ್ಹಡ್ ಜಾವ್ನ್ ಉಜ್ವಾಡಾಚ್ಯಾ ಕಿರ್ಣಾಂಚೊ ದೊಳ್ಯಾಂ ಭಿತರ್ಲೊ ಪ್ರವೇಶ್ ನಿಯಂತ್ರಿತ್ ಕರ್ತಾ. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಪ್ಯೂಪಿಲ್ ಲ್ಹಾನ್–ವ್ಹಡ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ಚೊ ವೇಳ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕಾಳೊಕಾ ಥಾವ್ನ್ ಉಜ್ವಾಡಾಕ್ ವಾ ಉಜ್ವಾಡಾಚ್ಯೆ ಸುವಾತೆ ಥಾವ್ನ್ ಕಾಳೊಕಾಕ್ ಪ್ರವೇಶ್ ಜಾಲ್ಲೆಂಚ್ ಖಿಂಚೆಂಚ್ ದಿಸಾನಾ ತಶೆಂ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ಖಿಣಾಂನಿ ಪ್ಯೂಪಿಲ್ ಲ್ಹಾನ್–ವ್ಹಡ್ ಜಾವ್ನ್ ವಸ್ತ್ ಸಾರ್ಕಿ ದಿಸಾತ್.

ದೊಳ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಉಜ್ವಾಡ್ ಪಾರ್ಕುನ್ ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ಸಂದೇಶ್ ಪಾಶಾರ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಚೊ ಸಂಖೊ ಉಣೊ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾನ್ ನಾಜೂಕ್ ಆನಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ್ ಥರಾನ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಕಷ್ಟ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಚಲ್ತಾನಾ ಗುಂಡಾಯ್ ಪಾರ್ಖುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾಂವ್ಚೆ, ದೋನ್ ವಸ್ತುಂ ಮಧೆಂ ಕಿತ್ಲೊ ಅಂತರ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಅಂದಾಜ್ ಕರುಂಕ್ ಕಷ್ಟ್ ಜಾಂವ್ಚೆ, ಅಸಲೆ ಕಾಂಯ್ ಸಮಸ್ಸೆ ಯೆತಿತ್.

ಥೊಡ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತಾಂ ಥಂಯ್ ದೊಳ್ಯಾಂ ಸಾಮ್ಕಾರ್ ಲ್ಹಾನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಪಿಟೆ ಭಂವಾಡೊ ಕಾಡ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ವಾರ್‍ಯಾರ್ ಉಪ್ಯೆಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ದಿಸುಂಕ್ ಪುರೊ. ಹಾಕಾ floaters ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಉಪ್ಯೆಂವ್ಚ್ಯೊ ವಸ್ತು ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ತಾತ್. ರೆಟಿನಾಚ್ಯಾ ಮುಖಾರ್ ಆಸ್ಚ್ಯೆ 'ವಿಟ್ರಿಯಸ್' ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯೆ ದ್ರವ್ಯ್ ಭಾಗಾಂತ್ಲೆಂ ದ್ರವ್ಯ್ ಥಂಯ್ ಹಾಂಗಾ ದಾಟ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಕಾರಣ್. ಫ್ಲೋಟರ್ಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ದಿಷ್ಟಿಂತ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಬಾಧಕ್ ಜಾಯ್ನಾ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಅಸಲಿಚ್ ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಯ್ ನಾ.

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ದೊಳ್ಯಾಂತ್ ತಯಾರ್ ಜಾಂವ್ಚಿಂ ದುಃಖಾಂ ಉಣಿಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ದೊಳೆ ಸುಕುನ್ ವೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ದೊಳೆ ಸುಕ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ದೊಳ್ಯಾಂತ್ ಹುಲೊಪ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ದೊಳ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆವ್ನ್ ದೊಳ್ಯಾಂಕ್ ಕೃತಕ್ ದುಃಖಾಂ ಥೆಂಬ್ಯಾ ರುಪಾರ್ ವಾಪ್ರಿಯೆತಾ.

ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಳ್ಳಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್, ತೆಂವಿ ವೊತಾಂತ್ ಪಡುನ್ ಕಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್, ಧುಳ್ ಆನಿ ವೊತಾಚ್ಯಾ ಕಿರ್ಣಾಂಕ್ ಚಡ್ ತೇಂಪ್ ದೊಳೆ ಉಗ್ತೆ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ

ಥಂಯ್ ದೊಳ್ಯಾಂಚೆಂ ಧೊವೆಂ ಬೊಂಬೆಂ ಮಸ್ಕ್ ಹಳ್ದುವ್ಯಾ ರಂಗಾಚೆಂ ಜಾವ್ನೆತಾ. ದೊಳ್ಯಾಚ್ಯಾ ಕಾಳ್ಯಾ ಬೊಂಬ್ಯಾ ಭಂವ್ತಿಂ ಧೊವೆಂ ದಾಟ್ ಗೊಬ್ರಾಳ್ಯಾ ವರ್ಣಾಚೆಂ, ಮುದಿಯೆ ಪರಿಂ ಲ್ಹಾನ್ ಪದರ್ ದಿಸ್ಚೆಂ ಆಸ್ತಾ. ಹಾಕಾ arcus senilis ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಹಿ ಪಿಡಾ ನ್ಹಯ್ ಆನಿ ಹಾಕಾ ಕಸಲ್ಯಾಯ್ ಥರಾಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಗರ್ಜ್ ನಾ.

ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ದೊಳೆ ಕಟ್ಪ್ಯಾಚ್ಯಾ ಬಿಳ್ಯಾಂತ್ ಭಿತರ್ ಗೆಲ್ಲೈ ಪರಿಂ ದಿಸ್ತಾ. ದೊಳ್ಯಾಂ ಬೊಂಬ್ಯಾ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಸ್ಚಿ ಚರಬ್ ಉಣಿ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಹಾಕಾ ಪ್ರಮುಖ್ ಕಾರಣ್. ಪಾಟಿಂ ಗೆಲ್ಲೆ ದೊಳೆ ಮುಖಾರ್ ಯೆಶೆಂ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ.

3. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಆಯ್ಕುಂಚೆಂ

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ಯೆತಾಂ ಆಯ್ಕುಂಚ್ಯೆ ಸಕ್ತೆಂತ್ ಉಣೆಪಣ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್. ತರ್ನ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಚಡ್ ಆವಾಜಾಕ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾನ್, ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಕಾನಾಂಚಿ ಆಯ್ಕುಂಚಿ ಸಕತ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಹಳ್ಳೆಂತ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರಶಾಂತ್ ಪರಿಸರಾಂತ್ ಜಿಯೆಲ್ಲ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಶ್ಹೆರಾಂತ್ ರಸ್ತ್ಯಾ ಕುಶಿಚ್ಯಾ ಘರಾಂನಿ ರಾವುನ್ ದೀಸ್‌ಭೊರ್ ವಾಹನಾಂಚೊ ಆವಾಜ್ ಆಯ್ಕುಂಚೆಂ ಅನಿವಾರ್ಯ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ವಾ ಚಡ್ ಆವಾಜ್ ಉಪ್ಜಂಚ್ಯಾ ಫೆಕ್ಟರಿಂನಿ ಲಾಂಬ್ ಆವ್ದೆಕ್ ಕಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಆಯ್ಕುಂಚ್ಯೆ ಸಕ್ತೆಂತ್ ಹೆರಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಉಣೆಪಣ್ ಭಗ್ಚೆಂ ಸಾಮಾನ್ಯ್

ಥೊಡ್ಯಾ ಥರಾಂಚೊ ಆವಾಜ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಯ್ಕುಂಚೆಂ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಬದ್ಲಾಪ್ ಆಸ್ತೆತಾ. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಚಡ್ ಸಕ್ತೆಚೊ (high–pitched) ವಾಯೊಲಿನಾಚೊ ಆವಾಜ್ ಲ್ಹಾನ್ ಕಶೆಂ ಆಯ್ಕಾತ್. ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ presbycusis ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಥೊಡೆ ಸಬ್ದ್ ಆಯ್ಕುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾಂವ್ಚೆ, ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಚೆಂ ಪ್ರಮುಖ್ ಲಕ್ಷಣ್. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಕ, ಟ, ಸ, ಪ, ಚ ತಸಲೆ ಸಬ್ದ್ ಆಯ್ಕುಂಚೆ ಉಣೆ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾತ್. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾಂಕ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ಆಯ್ಕಾನಾ ಮ್ಹಣ್ ವ್ಹಡ್ ತಾಳ್ಯಾನ್ ಉಲಯ್ಲ್ಯಾರ್ ತಾಂಕಾಂ ಆಯ್ಕಾಲ್ಲೆಂ ಗ್ರಾಸುಂಕ್ ಆನಿಕ್‌ಯಿ ಕಷ್ಟ್ ಜಾವ್ನೆತಾ. ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂ ಕಡೆಂ ಉಲಯಿಲ್ಲೆಂ ತಾಂಕಾಂ ಸಮ್ಜುಂಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ವ್ಹಡ್ ಆವಾಜಾನ್ ಉಲಂವ್ಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಸಬ್ದ್ ಆನಿ ಉತ್ರಾಂ ಸೊಡವ್ನ್ ಸೊಡವ್ನ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಉಲಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ಚಡ್ ಆವಾಜ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸುವಾತೆರ್ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂಕ್ ಆವಾಜ್ ಸಮ್ಜುಂಕ್‌ಚ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂನಾ. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್, ಮಾರ್ಕೆಟಿಂತ್ ವಾ ಸಂಭ್ರಮಾಚ್ಯಾ ಹೊಲಾಂನಿ ಉಲಯಿಲ್ಲೆಂ ಮಾಳ್ಬಡಿಂ ಸಮ್ಜುಂಕ್ ಸಕ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಉಣಿ.

ಕಾನಾಂಚ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ 'ಕೊಕ್ಲಿಯಾರ್–ವೆಸ್ಟಿಬ್ಯೂಲ್' ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಧಾರ್ ನಾಸ್ತಾಂ ನೀಟ್ ರಾವುಂಕ್ ಕಷ್ಟ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಕಾನಾಚ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ಭಾಗಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಮೆಂದ್ವಾಚೊ 'ಸೆರೆಬೆಲ್ಲಮ್' ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಭಾಗ್ ಮನಿಸ್ ಉಭೊ ರಾವ್ತಾನಾ ಪಡಾನಾಶೆಂ ಕುಡಿಕ್ ಸಾಂಬಾಳ್ಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾ. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಹ್ಯಾ ದೊನಾಂಯ್ ಭಾಗಾಂನಿ ವಾ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಎಕಾಂತ್

ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಉಭೆ ರಾವ್ತಾನಾ ಲಕ್ಣಿ ಯೆಂವ್ಚಿ ಆಸ್ತಾ. ಅಶೆಂ ಕಾನಾಂಕ್ ಆನಿ ಲಕ್ಣಿ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾಕ್‌ಯಿ ಸಂಬಂಧ್ ಆಸಾ.

4. ರೂಚ್ ಆನಿ ಪರ್ಮಳ್

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾಂ ಜಿಬೆಂತ್ ಆಸ್ಚೆ ರೂಚ್ ಪಾರ್ಕುಂಚೆ ಆನಿ ನಾಕಾಂತ್ ಆಸ್ಚೆ ಪರ್ಮಳ್ ಭಗ್ಚೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಉಣೆ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹ್ಯಾ ದೊನ್‌ಯಿ ಸಂವೇದನಾಂನಿ ಚಡುಣೆ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಗೊಡ್ಶ್ಯಾ ಆನಿ ಮಿಟಾಚ್ಯೆ ರುಚಿಂತ್ ತಫಾವತ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಹರ್ಯೆಕ್ ಖಾಣ್ ಚಾಪ್ಪೆ ಭಗ್ಚೆಂ ಆಸ್ತಾ. ಹಾಚ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ತೊಂಡಾಂತ್ ತಯಾರ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಥಿಂಪಿ ಉಣಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ತೋಂಡ್ ಕೆದ್ನಾಂಯ್ ಸುಕೆಂ ಸುಕೆಂ ಆಸುನ್, ರೂಚ್ ಆನಿಕ್‌ಯಿ ಪಾಡ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಪರ್ಮಳ್ ಪಾರ್ಕುಂಚ್ಯಾಂತ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಬದ್ಲಾಪ್ ವಿಶೇಸ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಪರ್ಮಳ್ ಭಗ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಚಡುಣೆ ಜಾಯ್ನಾ.

5. ಕಾತಿಂತ್ ಮ್ಹಾತರ್ಪಣ್

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರಾಲ್ಲ್ಯಾಚೊ ಪ್ರಭಾವ್ ಕುಡಿಚ್ಯೆ ಕಾತಿಚೆರ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ತಿತ್ಲೊ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಚೆರ್ ಜಾಯ್ನಾ ಮ್ಹಣ್ಯೆತಾ. ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾಂ ಕಾತ್ ಪಾತಳ್ ಜಾತಾ, ಸುಕುನ್ ಯೆತಾ ಆನಿ ಕಾತಿಚೆರ್ ಮಿರಿಯೊ ಪಡುಂಕ್ ಧರ್ತಾತ್. ಜಿವಿತಾಚ್ಯೆ ಆವ್ದೆರ್ ವೊತಾಕ್ ಚಡ್ ಉಗ್ತೆ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕಾತ್ ಚಡ್ ದರಗ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಕಾತಿಚೊ ಬಣ್‌ಯಿ ದಾಟ್ ಜಾತಾ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್ ವೊತಾಕ್ ಪಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕಾತಿಚೊ ಬಣ್ ದಾಟ್ ಕಾಳೊ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಗೊರ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ತೊ ಧೊವೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ ಮಾತ್ಯೆ ರಂಗಾಚೊ ಜಾತಾ. ವೊತಾಕ್ ಪಡಾನಾಸ್ತಾಂ ಸಾವ್ಳೆಂತ್ ವಾ ಬಾಂಧ್ಪಾ ಭಿತರ್ ಕಾಮ್ ಕರ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ಕಾತಿಂತ್ ಅಸಲೆಂ ಬದ್ಲಾಪ್ ಉಣೆ ಆನಿ ತಾಂಚ್ಯೆ ಕಾತಿಂತ್ ಮ್ಹಾತಾರ್ಪಣಾಚಿಂ ಖುಣಾಂಯ್ ಉಣಿಂ. ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾಂ ಕಾತಿಂತ್ ಆಸ್ಚಿ 'ಇಲಾಸ್ಟಿನ್' ಮ್ಹಳ್ಳಿ ವಸ್ತ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಕಾತ್ ಘಟ್ ಜಾತಾ, ತರ್ನಾಟ್ಪಣಾಚೆರ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಪರಿಂ ಕಾತ್ ವೊಡುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಕಾತಿ ಪಂದ್ಲಿ ಚರಬ್ ಉಣಿ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕಾತಿಚೆರ್ ಮಿರಿಯೊ ಪಡ್ಚ್ಯೊಯ್ ಚಡ್ತಾತ್. ಪಾತಳ್ ಆನಿ ಘಟ್ ಜಾಲ್ಲಿ ಕಾತ್ ಸಲಿಸಾಯೆನ್ ಪಿಂಜ್ತಾ. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಲ್ಹಾನ್ ವಸ್ತ್ ಲಾಗ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಕಾತಿಚೆರ್ ಘಾಯ್ ಜಾತಿತ್.

ತರ್ನ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೆಕ್ ತುಲನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಕಾತಿಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯೊ ಸಂವೇದನ್ ವ್ಹರ್ಚ್ಯೊ ಶಿರೊಯ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾತಾತ್ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಕಾತಿಚೆಂ ಸಂವೇದನ್ ಉಣೆ ಜಾತಾ. ಕಿತೆಂಯ್ ಲಾಗ್‌ಲ್ಲೆಂ ವಾ ಆಪಡ್ಲಲೆಂ, ಭಾಯ್ಲಿ ಊಬ್ ಆನಿ ಥಂಡಾಯ್ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಕಾತಿಕ್ ಲಾಗ್‌ಲ್ಲೆಂ ತರ್ನ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಕಿತ್ಲೆಂ ಕಳ್ತಾ ತ್ಯಾ ಪರಿಂ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ನಾ.

6. ಮೆಂದು ಆನಿ ಶಿರಾಂನಿ ಬದ್ಲಾಪ್

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾಂ ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಂತ್ ತತ್ವಾರ್ ಜಾತಾ ಮ್ಹಣ್ ಜಿ ಜೆರಾಲ್ ಪಾತ್ಯೆಣಿ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸಾ ತಿ ಸಾರ್ಕಿ ನ್ಹಯ್. ಪ್ರಾಯೆ ವರ್ಶಿಂ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ ಶಿರಾಂಕ್ ಲಗ್ತಿ ಥೊಡೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಉಣೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ, ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಸಕ್ತೆಂತ್ ವಿಶೇಸ್ ಮ್ಹಣ್ಯೆತ್ ತಸಲೆಂ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತಾಂ ಥಂಯ್ ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಂತ್ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ಹೆರ್ ಪಿಡೆಂ ಥಾವ್ನ್. ರಗತ್ ಉಣೆ ವ್ಹಾಳುನ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾನ್ ವಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಆಡ್ಕಳ್ ಉಪ್ಜುನ್ ಮೆಂದ್ವಾಚೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಭಾಗ್ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ಕಾಮಾಂನಿ ತತ್ವಾರ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ ಎಕೆ ಶಿರೆ ಥಾವ್ನ್ ದುಸ್ರ್ಯೆ ಶಿರೆಕ್ ಸಂವೇದನ್ ಪಾಶಾರ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ ಆಸ್ಚ್ಯೆ ರಾಸಾಯನಿಕ್ ವಸ್ತುಂನಿ ಉಣೆಪಣ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾವ್ನ್ ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ರಗತ್ ಉಣೆ ಪಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮೆಂದ್ವಾ ಥಾವ್ನ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಆಸ್ಚಿಂ ಥೊಡಿಂ ಕಾಮಾಂ ಹಳ್ವಾಯೆನ್ ಜಾತಿತ್. ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಥೊಡಿಂ ಕಾಮಾಂ ಹೆರಾಂ ಪರಿಂ ವೆಗಿಂ ಕರುಂಕ್ ಜಾಂವ್ಚಿಂ ನಾಂತ್. ವೆಳಾಚೊ ಜಾಯ್ ತಿತ್ಲೊ ಅವ್ಕಾಸ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಮಾಲ್ಘಡೆಯ್, ಕರುಂಕ್ ಆಸ್ಚಿಂ ಕಾಮಾಂ ಪುರ್ತ್ಯಾನ್ ಆನಿ ಸಾರ್ಕ್ಯಾನ್ ಕರ್ತಾತ್. ಥೊಡಿಂ ಉತ್ರಾಂ, ಆರ್ವಿಲೊ ಥೊಡೊ ಉಡಾಸ್, ನವ್ಯಾನ್ ಥೊಡ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ಶಿಕುಂಕ್ ತರ್ನ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾತಿತ್.

7. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಕಾಳಿಜ್ ಆನಿ ಪೊಪಿಸ್

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಥೊಡೆಂ ಬದ್ಲಾಪ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್. ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹರ್ ಭಾಗಾಂನಿ ರಗ್ತಾನಳ್ ಘಟ್ ಜಾತಾತ್ ತಶೆಂ ಕಾಳ್ಜಾಚೆ ರಗ್ತಾನಳ್‌ಯಿ ಘಟ್ ಜಾತಾತ್. ಘಟ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗತ್ ಮುಖಾರ್ ಧಾಡುಂಕ್ (ಪಂಪ್ ಕರುಂಕ್) ಕಾಳ್ಜಾಚೆರ್ ಚಡ್ ಭೊರ್ ಆಸ್ತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ವಾ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡ್ಚೊ ಸಾಮಾನ್ಯ್. ತರ್ನ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಭೊರ್ ಪಡ್ತಾನಾ ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ತಾನಾ ವಾ ಧಾಂವ್ತಾನಾ ಕಾಳಿಜ್ ಬಡಂವ್ಚೊ ವೇಗ್ ಚಡ್ತಾ, ಪುಣ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕಾಳಿಜ್ ತ್ಯಾಚ್ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಬಡಯ್ನಾ.



ತಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಥೊಡೊ ಭೊರ್ ಪಡ್‌ಲ್ಲೊಚ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಪುರಾಸಣ್ ಜಾವ್ನ್ ದಾಪ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ತರ್ನ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾ ಖೆಳ್ಗಾಡ್ಯಾನ್ ಖೆಳ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ

ಪರಿಂ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರಾಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಖೆಳುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ತಶೆಂಚ್ ಕಾಳ್ಜಾಚೆರ್ ಚಡ್ ಭೊರ್ ಪಡ್ಚೆ ತಸಲಿಂ ಕಾಮಾಂ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತಾಂಕ್ ಸಲಿಸಾಯೆನ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್. ತರ್ನ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಥಾವ್ನ್ ಸದಾಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿತ್ತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ಗೆಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಂತ್ ಚಡ್ ಉಣೆಪಣ್ ಭಗ್ಚೆಂ ನಾ.

ಉಸ್ವಾಸ್ ಭಿತರ್ ಸೆಂವ್ಕ್ ಆನಿ ಭಾಯ್ರ್ ಸೊಡುಂಕ್ ಪೊಪ್ಸಾಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಹರ್ದಾರ್ಯ್ಯಗುಡಾಚೆ ಮಾಸ್ಕುಟ್ ಆನಿ ಪೊಪ್ಸಾಚ್ಯಾ ಸಕ್ಲಾ ಆಸ್ಚೆಂ 'ಡಯಾಫ್ರಾಮ್' ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಮಾಸ್ಕುಟ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾತಾ. ಪೊಪ್ಸಾಂತ್ ವಾರೆಂ ಭಿತರ್ ಸೆಂವ್ಚ್ಯೆ ಲ್ಹಾನ್ ವಾರ್ಯಾಪೊತಿಯೊಯ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಉಣ್ಯೊ ಜಾತಾತ್. ಅಶೆಂ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಪೊಪ್ಸಾಂತ್ ಆಮ್ಲ್‌ಜನಕ್ ಭಿತರ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಪೊಪ್ಸಾಚಿ ಜೆರಾಲ್ ಸಕತ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಸಿಗ್ರೆಟ್, ಬಿಡಿ ವಾ ಹೆರ್ ರುಪಾರ್ ಧುಮ್ರಿ ಸೆವಿನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆನಿ ಪೊಪ್ಸಾಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಅಸಲ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಪಾಂನಿ ವಿಶೇಸ್ ಮ್ಹಣ್ಚ್ಯೆ ತಸಲೊ ಪರಿಣಾಮ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಪೊಪಿಸ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಂತ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಕುಡಿಕ್ ಜೊಕ್ತ್ಯಾನ್ ಆಮ್ಲ್‌ಜನಕ್ ಮೆಳಾನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜೆರಾಲ್ ಭಲಾಯ್ಕಿಚ್ ಪಾಡ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ತರ್ನ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಪೊಪ್ಸಾ ಭಿತರ್ ಸರ್‌ಲ್ಲ್ಯೊ ಭಾಯ್ಲ್ಯೊ ವಸ್ತು ಭಾಯ್ರ್ ಘಾಲ್ಚಿ ತಸಲಿ ವ್ಯವಸ್ತಾ ಪೊಪ್ಸಾಂತ್ ಸಕ್ರಿಯ್ ಆಸ್ತಾ, ತಿ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾಂ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾತಾ. ಮಾಸ್ಕುಟ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಬರ್ಯಾನ್ ಖೊಂಕ್ಲಿ ಕಾಡುಂಕ್‌ಯ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾತಾತ್. ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಪೊಪ್ಸಾ ಭಿತರ್ ಪಾವ್‌ಲ್ಲ್ಯೊ ಭಾಯ್ಲ್ಯೊ ವಸ್ತು ಪೊಪ್ಸಾಂತ್ ಉರುನ್ ಥಂಯ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಂ ವಾಡುನ್ ಪೊಪ್ಸಾಂತ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಶನ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚಡ್ತಾ.

8. ಜಿರ್ವಣೆಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿ ಮ್ಹಾತರ್ಪಣ್

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ ಬದ್ಲಾವಣೆ ಪ್ರಾಸ್ ಜಿರ್ವಣೆಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಪಾಂ ವರ್ವಿಂ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಪರಿಣಾಮಾಂಚೊ ಜೋಪ್ ಚಡ್. ಭುಖ್ ಉಣಿ ಜಾಂವ್ಚಿ, ಖಾಣ್ ಬರ್ಯಾನ್ ಜಿರಾನಾಸ್ತಾಂ ಆಸ್ಚೆಂ, ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಚೆಂ, ಅಸಲೆ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪರಿಣಾಮ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಭಲಾಯ್ಕಿಚ್ ಪಾಡ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ತಸಲೊ ಅನ್ಭೋಗ್ ಕರ್ತಿತ್. ಖಾಣಾಕೋಶ್ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ಯೆ ತಿತ್ಲೊ ಫುಗುನ್ ವಚಾನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ (ವ್ಹಡ್ ಜಾಯ್ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್) ಥೊಡೆಂ ಜೆವ್‌ಲ್ಲೆಂಚ್ ಪೋಟ್ ಭರುನ್ ಆಯಿಲ್ಲೆಪರಿಂ ಭಗ್ತಾ. ಖಾಣಾಕೋಶಾ ಥಾವ್ನ್ ಖಾಣ್ ಮುಖಾರ್ ಅನ್ಕಿಟಿಕ್ ವೆಚೊ ವೇಗ್‌ಯಿ ಉಣೊ ಜಾತಾ. ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಥೊಡೆಂಚ್ ಜೆವ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಪರತ್ ವೆಗಿಂ ಜೆಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ಭುಖ್ ಆಸ್ಚಿನಾ. ಅಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಜೆವಾಣ್ ಲ್ಹಾನ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಸಾಮಾನ್ಯ್. ಅಶೆಂಚ್ ಅನ್ಕಿಟಿಂತ್‌ಯಿ ಖಾಣ್ ತರ್ನ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೆ ತಿತ್ಲ್ಯೆ ವೆಗಾನ್ ಜಿರುನ್ ವಚಾನಾ. ಲಿವರಾ ಥಾವ್ನ್ ತಯಾರ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೆ ಜಿರ್ವಣೆಕ್ ಜಾಯ್ ಆಸ್ಚೆ ರಸ್ ಉಣೆ ಜಾಂವ್ಚೆ ಆಸ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ

ಮಾಸ್ ಆನಿ ಚರ್ಬಿಚೆಂ ಖಾಣ್ ಜಿರ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಚಡುಣೆ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಅನ್ನಿಟಿಕ್ ರಗತ್ ಪಾವಿತ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಆಡ್ಕಳ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಅನ್ನಿಕಟಿಚ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿ ಜಾಯ್ ತ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಜಿರ್ವಣೆಚೆ ರಸ್ ತಯಾರ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್. ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಖಾಣ್ ಜಿರುಂಕ್ ಜಾಯ್ ತಸಲೆ 'ಎನ್‌ಜಾಯಿಮ್' ಉಣೆ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಥರಾಚೆಂ ಖಾಣ್ ಜಿರ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಸಮಸ್ಸೆ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ 'ಲ್ಯಾಕ್ಟೇಸ್' ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಎನ್‌ಜಾಯಿಮ್ ಉಣೊ ಪಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ದೂಧ್ ಆನಿ ದುಧಾ ಥಾವ್ನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯೊ ವಸ್ತು ಸಾರ್ಕೆಂ ಜಿರುನ್ ವೆಚ್ಯಾಂತ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ದೂಧ್ ಪಿಯೆಲ್ಲೆಂಚ್ ಪೊಟಾಂತ್ ಭರುನ್ ಆಯಿಲ್ಲೆಪರಿಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆಸ್ತಾ.

ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ 'ಕೊಲ್ಯಾಜನ್' ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಎಕಾಮೆಕಾಕ್ ಬಾಂಧುನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆ ವರ್ಸಿಂ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಲ್ಹಾನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಪೊಸ್ಕಾಟ್ಯಾಂ ಪರಿಂ ವಾಡಾವಳ್ ಉಪ್ಜತಾ. ರಬ್ಬರಾಚಿ ನಳಿ ಪಾತಳ್ ಪಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ತಿ ಥಂಯ್ ಹಾಂಗಾ ಫುಗುನ್ ವೆಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಹ್ಯೆ ವಾಡಾವಳಿಕ್ 'ಡೈವರ್ಟಿಕುಲಾ' ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಹೆ ಥೊಡ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಆಸುನ್ ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ diverticulosis ಮ್ಹಣ್‌ಯಿ ಒಳ್ಕತಾತ್. ಪೊಸ್ಕಾಟ್ಯಾ ಪರಿಂ ಅನ್ನಿಕಟಿಕ್ ಲಾಗುನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ಭಾಗಾಂಚ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಜಿರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಖಾಣಾಚೆ ಭಾಗ್ ವಚುನ್ ತೆ ಥಂಯ್‌ಚ್ ಸಾಂಪ್ಡುನ್ ಪೊಟಾಂತ್ ವಿಶೇಸ್ ದೂಕ್, ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಆಡ್ಕಳ್- ಅಸಲೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಉಪ್ಜುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ.

ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಖಾಣ್ ಸರಾಗ್ ಮುಖಾರ್ ವಚಾನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧುನ್ ವೆಚೊ (constipation) ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ತಾ. ಡೈವರ್ಟಿಕುಲಾಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಖಾಣ್ ಬಾಂಧುನ್ ವೆಚ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಂ ವಾಡುನ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಮಾರೆಕಾರ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

9. ಕಿಡ್ನ್ಯೊ ಆನಿ ಮುತಾಭಾಗಾಂತ್ ಬದ್ಲಾಪ್

ರಗ್ತಾ ಮುಖಾಂತ್ರ್ ಕಿಡ್ನೆಂಕ್ ಪಾವ್‌ಲ್ಲ್ಯೊ ಕುಡಿ ಥಾವ್ನ್ ಭಾಯ್ರ್ ವಚುಂಕ್ ಜಾಯ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯೊ ವಸ್ತು ಕಿಡ್ನೆಂತ್ ಗಾಳ್ನ್ ಮುತಾಂತ್ ಭಾಯ್ರ್ ವೆತಾತ್. ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್, ಚಡ್‌ಲ್ಲಿ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಅಸಲ್ಯಾ ಕಾರಣಾಂಕ್ ಲಾಗುನ್ ಕಿಡ್ನೆಂಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿಚ್ ಪಾಡ್ ಜಾಲ್ಲಿ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಪಿಡಾ ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಕಿಡ್ನೆಂಚ್ಯಾ, ಕುಡಿಕ್ ನಾಕಾ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯೊ ವಸ್ತು ರಗ್ತಾ ಥಾವ್ನ್ ಗಾಳ್ನ್ ಕಾಡ್ಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಂತ್ ತಫಾವತ್ ಜಾತಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕಿಡ್ನೆಂಕ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ರಗತ್‌ಚ್ ಉಣೆ ಜಾತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಾಯ್‌ತ್ಯಾ ಮಾಪಾನ್ ಅನಾಪೇಕ್ಷಿತ್ ವಸ್ತು ರಗ್ತಾಂತ್ಲ್ಯೊ ಗಾಳುನ್ ವಚಾನಾಂತ್. ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಚಡ್ ಉದಕ್ ಆನಿ ಥೊಡೆಂಚ್ ಮೀಟ್ ಭಾಯ್ರ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕುಡಿಂತ್ ಉದ್ಕಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೆ ಜಾಂವ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಯೆತಾ.

ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಕಿಡ್ನ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ತಯಾರ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಮೂತ್ ಮುತಾಪೊತ್ಯಾಂತ್ ಜಮುನ್ ಯೆತಾ. ಮುತಾಪೊತೆಂ ಭರ್‌ಲ್ಲೆಂಚ್ ಮುತುಂಕ್ ಜಾಯ್ ಕಶೆಂ ಭಗ್ತಾ ಆನಿ ಮುತುಂಕ್ ಗೆಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಪುರ್ತೆಂ ಮುತುನ್ ವೆತಾ. ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮೂತ್ ಭರ್‌ನ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಮುತಾಪೊತ್ಯಾಚಿ ಸಕತ್ ಉಣಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪರತ್ ಪರತ್ ಮುತುಂಕ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆಸ್ತಾ. ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮುತುಂಕ್ ಗೆಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಪುರ್ತೆಂ ಮುತುನ್ ವಚಾನಾ; ಅಪ್ರೂಪ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮುತಾಪೊತ್ಯಾಂತ್ ಜಾಯ್‌ತಿತ್ಲೆಂ ಮೂತ್ ಭರ್ಜ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ಮುತುಂಕ್ ಜಾಲ್ಯೆಪರಿಂ ಭಗ್ಚೆಂ ಆಸ್ತಾ. ಮೂತ್ ಜಾಯ್‌ತಿತ್ಲೊ ವೇಳ್ ಬಾಂಧುನ್ ದವರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ಚೆಂಯ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಜಾಂವ್ಪ್ಚೊ ಆಸ್ತಾ. ಮುತುಂಕ್ ಜಾಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಭಗ್‌ಲ್ಲೆಂಚ್ ಮುತುಂಕ್ ಕಾಕ್ಳಾಕ್ ವಾ ಭಾಯ್ರ್ ವಚಾಜೆಚ್, ನಾ ತರ್ ಮೂತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಕಡೆಚ್ ಗಳುಂಕ್ ಧರ್ತಾ. ಹಾಕಾ ಮುತಾಚೆರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ನಾಸ್ಚೆಂ urinary incontinence (uncontrollable loss of urine) ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಹೆರ್ ಸಭಾರ್ ಪಿಡಾಯ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾಂವ್ಪ್ಯೊ ಆಸ್ತಾತ್. ಅಶೆಂ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತಾಂಕ್ ಮುತುಂಕ್ ವೆಚೊ ಏಕ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ 'ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್' ಸುಜುನ್ ಯೆತಾ. ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಸುಜ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮುತಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಯೆತಾತ್. ಹ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಚಡಿತ್ ಮುಖಾರ್ ಆಸಾ.

10. ಲೈಂಗಿಕ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಬದ್ಲಾಪ್

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಲೈಂಗಿಕ್ ಭಾಗಾಂನಿಯ್ ಮ್ಹಾತರ್ಪಣಾಚಿಂ ಖುಣಾಂ ದಿಸುನ್ ಯೆತಾತ್. ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚಿಂ ಬದ್ಲಾಪಾಂ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಮಾಪಾನ್ ಜಾತಾತ್. ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮಯ್ನ್ಯಾಚೊ ಸ್ರಾವ್ ರಾವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ತಯಾರ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬಂಧ್ ಪಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಗರ್ಭ್‌ಕೋಶ್, ರೊವ್ಪೊ ಆನಿ ಭಿತರ್ಲೆ ಹೆರ್ ಭಾಗ್ ಲ್ಹಾನ್ ಜಾತಾತ್ ಆನಿ ಮುರ್ಲೊನ್ ವೆತಾತ್. ಯೋನಿಯ್ ಸುಕೊನ್ ಯೆತಾ ಆನಿ ಯೋನಿಚಿ ಭಿತರ್ಲಿ ಕಾತ್ ಪಾತಳ್ ಪಡ್ತಾ. ಯೋನಿ ತರ್ನ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಆಸ್ಚ್ಯೆಪರಿಂ



ವಿಕಸಿತ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಹ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಯೋನಿ ಸುಕಿ ಆಸ್ತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಸಂಪರ್ಕ್ ಕರ್ತಾನಾ ದುಕುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ.

ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಸ್ತನಾಂಕ್ ಚೆಡ್ಕುನ್ ಧರ್ಚೆ ಭಾಗ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಸ್ತನಾಂ ಮೊವ್ ಪಡ್ತಾತ್ ಆನಿ ಗಳುನ್ ಯೆತಾತ್.

ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆ ಪರ್ಯಾಂತ್, ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ

ದಾದ್ಲೊ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಆಸ್ತಾ. ತಯಾರ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ವೀರ್ಯ್‌ಕಣ್ ಆನಿ ವೀರ್ಯ್‌ರಸ್ ಉಣೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ತೆ ಪುರ್ತೆ ಬಂಧ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್. ಲೈಂಗಿಕ್ ಭಾಗಾಂನಿ ವಿಶೇಸ್ ಮ್ಹಣ್ಯೆತ್ ತಸಲೆಂ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಪುಣ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಉದ್ರೇಕ್ ಚಡ್ ಆಸಾನಾ ಆನಿ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ತೊ ಜಾಯ್‌ತಿತ್ಲೊ ವೇಳ್ ಉರಾನಾ. ಲೈಂಗಿಕ್ ಉದ್ರೇಕ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಚಡ್ ವೇಳ್ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಾ. ತೀಸ್ ವರ್ಸಾಂಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ದಾದ್ಲ್ಯಾಕ್ ಸದಾಂಯ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ನೆಕ್ ಜಾಯ್ ತಿತ್ಲೊ ಉದ್ರೇಕ್ ಯೆತ್ ತರ್ ಸತ್ತರ್ ವರ್ಸಾಂಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಹಪ್ತ್ಯಾಂತ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಲೈಂಗಿಕ್ ಸಂಪರ್ಕ್ ಕರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಯ್ತ್. ಥೊಡ್ಯಾ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಹಾಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಸ್ ಬರಿ ಆಸ್ಯೆತಾ. ತ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಚಡ್ ಮುಖಾರ್ ಆಸಾ.

ಅಶೆಂ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹರ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾ. ಅಸಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಬದ್ಲಾವಣ್ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ನಾ. ಪುಣ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ತ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಪಾಂಕ್ ಜಾಯ್ ತಶೆಂ ಜಿಣ್ಯೆರಿತಿಂತ್ ಹೊಂದ್ವೊಣಿ ಕರ್ಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಚಡಿತ್ ವಿವರ್, ಲಗ್ತಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಚೊ ಉಲ್ಲೇಖ್ ಕರ್ತಾನಾ ಹ್ಯಾ ಬುಕಾಂತ್ ಮುಖಾರ್ ದಿಲಾ.

1.3 ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚೆಂ ಖಾಣ್-ಜೆವಾಣ್ ಆನಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ

'ಜೆಂವ್ಕ್ ಕಳಿತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಕ್ ಪಿಡಾ ನಾ; ಉಲಂವ್ಕ್ ಕಳಿತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಕ್ ಝುಗ್ಡೆಂ ನಾ' ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಏಕ್ ಸಾಂಗ್ಣಿ ಆಸಾ, ತಿ ಹರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಮನ್ಶ್ಯಾಂಕ್ ಲಾಗು ಜಾತಾ. ಜೆವ್ಣಾ-ಖಾಣಾಕ್ ಆನಿ ಮನ್ಶ್ಯಾಚ್ಯೆ ಕುಡಿಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಜಾಯಿತ್ತೊ ಸಂಬಂಧ್ ಆಸಾ. ಕಿತೆಂಚ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ವಾ ಪಿಡಾ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿಯ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಖಾಣಾ-ಜೆವ್ಣಾಂತ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆತ್ಲಿನಾ ತರ್ ತಾಂಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಪಾಡ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ ಆನಿ ಇತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಚ್ ಪಿಡೆಂಚ್ಯೊ ಧೊಶಿ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಖಾಣಾ-ಜೆವ್ಣಾಂತ್ ಮೀತ್ ಸಾಂಬಾಳ್ಳಿ ನಾ ತರ್ ಪಿಡಾ ಮಿತಿ ಭಾಯ್ರ್ ವಚ್ಯೆತಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್, ಚಡ್‌ಲ್ಲೊ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್, ಲಿವರಾಂತ್ ಸಮಸ್ಸೆ, ಕಿಡ್ನೆಂಚ್ಯೊ ಪಿಡಾ ಅಶೆಂ ಜೆರಾಲ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಥರಾಚೆಂ ಖಾಣ್ ಆಡಾಂವ್ಚೆಂ ಪಡ್ತಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಗೊಡ್ಯಾ ಖಾಣಾಂತ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಜೆ ತರ್, ಅಸ್ನಿಕಟಿಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಚರಬ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಚಿಂ ಖಾಣಾಂ ಆಡಾಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಹ್ಯಾ ಲಗ್ತಿಂ ಜೊಕ್ತಿ ಸಲಹಾ ಬುಕಾಂತ್ ಥಂಯ್ ಹಾಂಗಾ ಸಂಬಂಧ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ ಪಿಡೆಚೊ ವಿವರ್ ದಿತಾನಾ ದಿಲ್ಯಾ. ಹ್ಯಾ ಅವಸ್ವರಾಂತ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಖಾಣ್-ಜೆವ್ಣಾಕ್ ಸಂಬಂಧ್ ಜಾವ್ನ್ ಥೊಡ್ಯೊ ಜೆರಾಲ್ ಗಜಾಲಿ ವಿವರಾಯ್ಲ್ಯಾತ್.

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಕುಡಿಕ್ ಜಾಯ್ ಪಡ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್‌ಯಿ ಉಣೊ ಜಾತಾ. ಸೆಂವ್ಚೆಂ ಖಾಣ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ಜೆರಾಲ್ ಹಾಲ್-ಚಾಲಿಚೆರ್‌ಯಿ

ಹೊಂದೊನ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಚಡ್ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ್ ಆಸುನ್ ಹೆಣೆ ತೆಣೆ ಭಂವುನ್ ಸದಾಂಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಂತ್ ಸುಡ್ಸುಡಿತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂಕ್ ಬರೆಂ ಸಕ್ತೆಚೆಂ ಖಾಣ್ ಜಾಯ್ ಪಡಾತ್ ತರ್, ಸದಾಂಚಿಂ ಕಾಮಾಂ ಉಣಿಂ ಜಾವ್ನ್ ಚಡ್ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಹಳ್ತ್ಯಾಚೆಂ ಖಾಣ್ ಪಾವ್ತಾ. ತರ್‌ಯಿ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಂತ್ ಜಾಯ್ ಪುರ್ತೆ ವಿಟಮಿನ್, ಲವಣಾಂ ಆಸ್ಚಿಂ ಗರ್ಜ್. ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಸದಾಂಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಂಕ್ ಆನಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಉರಂವ್ಕ್ ಅಸಲೆ ಘಟಕ್ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಾತ್. ಖಾಣ್ ಉಣೆ ಕರಿಜೆ, ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್, ಚಡ್ತಾವ್ ಹರ್ ಥರಾಚೆಂ ಸಕತ್ ಉಪ್ಜಂವ್ಚೆಂ ಖಾಣ್-ಶಿತ್, ರಾಂದ್ವಯ್, ಮಾಸ್ ಹರ್ಯೆಕ್‌ಯಿ ಉಣೆ ಕರಿಜೆ. ಪುಣ್ ಗರ್ಜೆಚೆ ಘಟಕ್ ಲಾಭಂವ್ಚಿ ರಾಂದ್ವಯ್ ಆನಿ ಫಳ್ ವಸ್ತು ಬಂಧ್ ಕರುಂಕ್ ನಜೊ. ಪ್ರಾಯ್ ತರ್ನಿ ಆಸ್ತಾನಾ ತೀನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಶಿತ್ ಜಾಯ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾಕ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಫಕತ್ ದೇಡ್ ಕುಲೆರ್ ಶಿತ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಗರ್ಜಾಂಕ್ ಪಾವ್ತಾ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಪುಣ್ ಹೆಂ ಇತ್ಲೆಂಚ್ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗುಂಕ್ ಕಷ್ಟ್. ಖಾಣಾಚಿ ಗರ್ಜ್ ಪ್ರಾಯೆ ಪ್ರಾಸ್ ಹಾಲ್-ಚಾಲಿಚೆರ್ ಚಡ್ ಹೊಂದೊನ್ ಆಸ್ತಾ.

ವಜನ್ ಸಾಂಬಾಳ್ಚೆಂ

ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಕಾಮಾಕ್ ಕಿತ್ಲಿ ಸಕತ್ ಜಾಯ್ ತಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಮಾಪಾಚೆರ್ ಮೆಜ್ತಾತ್. ಹರ್ಯೆಕಾ ಖಾಣ್‌ವಸ್ತು ಥಾವ್ನ್ ತಿ ವಸ್ತ್ ಜಿರ್‌ಲ್ಲಿಚ್ ಇತ್ಲಿಚ್ ಸಕತ್ ಉಪ್ಜತಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ಯೆತಾ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ವೆಳಾಚ್ಯಾ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಕಾಮಾಕ್ ಇತ್ಲಿಚ್ ಸಕತ್ ಜಾಯ್ ಮ್ಹಣ್‌ಯಿ ಲೇಕ್ ಕರ್ಯೆತಾ. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಹಳ್ತ್ ವೆಗಾನ್ ಅರ್ಧೊ ಘಂಟೊ ಚಲುಂಕ್ ಏಕ್ ಕಪ್ ಸಾಕರ್ ಘಾಲ್ಲೆಲ್ಯಾ ಚಾಯೆ ಥಾವ್ನ್ ಉಪ್ಜೊಂಚಿ ಸಕತ್ ಪುರೊ. ಪುಣ್ ಹೆಂ ಹರ್ಯೆಕ್ಲ್ಯಾಕ್ ಲಾಗು ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಚಾಯೆಚೆಂ ಕೋಪ್ ಕೆದೆಂ ವ್ಹಡ್, ಚಲ್ಚ್ಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಚೆಂ ವಜನ್ ಕಿತ್ಲೆಂ, ತಾಣೆ ಚಲ್ಚೊ ವೇಗ್ ಕಿತ್ಲೊ – ಅಸಲ್ಯಾ ಕಾಂಯ್ ಗಜಾಲಿಂಚೆರ್ ಖಾಣಾ ಥಾವ್ನ್ ಉಪ್ಜಂವ್ಚ್ಯೆ ಸಕ್ತೆಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಆನಿ ತ್ಯೆ ಸಕ್ತೆಚೊ ವಾಪರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಆಸ್ತಾ. ತಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ನಖ್ಚಿ ಜಾವ್ನ್ ಇತ್ಲೆಂಚ್ ಕಾಮ್, ಇತ್ಲಿಚ್ ಸಕತ್ ಮ್ಹಣ್ ಲೇಕ್ ಕರುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್. ಪುಣ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ಖಾಣ್ ಚಡ್ ಜಾಲಾಂ ವಾ ನಾ ತೆಂ ಕುಡಿಚ್ಯೆ ಮೊಟಾಯೆಚೆರ್ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆವ್ಯೆತಾ. ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಖಾಣಾ ಥಾವ್ನ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲಿ ಸಕತ್ ಜೊಕ್ತ್ಯಾ ಥರಾನ್ ಖರ್ಚುನ್ ವಚಾನಾ ತರ್ ತಿ ಕುಡಿಂತ್ ಚರಬ್ ಜಾವ್ನ್ ಜಮ್ತಾ. ಅಶೆಂ ಜಮ್‌ಲ್ಲಿ ಸಕತ್ ಪರತ್ ಚಡ್ ಕಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ನ್ ಕುಡಿಚೆರ್ ಭೊರ್ ಘಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಖರ್ಚ್ ಜಾತಾ. ಸಕತ್ ಉಪ್ಜಂವ್ಚೆಂ ಖಾಣ್ ಚಡ್ ಖಾವ್ನ್, ಸಕತ್ ಜೊಕ್ತ್ಯಾನ್ ವಾಪ್ರಿನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕುಡಿಚಿ ಮೊಟಾಯ್ ಆನಿ ವಜನ್ ದೋನ್‌ಯಿ ಚಡ್ತಾ.

ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಂತ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಶಿತ್, ಗೋಂವ್ ಆನಿ ಚರಬ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಂಕ್ ಜಾಯ್ ತಿ ಸಕತ್ ಲಾಭಯ್ತಾತ್. ಭೊರಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರಿನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಸಕತ್ ಉಬ್ಜೊಂಚೆಂ ಖಾಣ್ ಚಡ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್, ಸಕತ್ ಕುಡಿಂತ್ ಚರಬ್ ಜಾವ್ನ್ ಬದ್ಲುನ್ ಕಾತಿಚ್ಯಾ ಪಂದಾ ಜಮ್ತಾ. ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪೊಟಾಚ್ಯೆ

ಕಾತಿ ಪಂದಾ ಆನಿ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪೊಟ್ಯಾಚ್ಯೆ ಆನಿ ಕುಲ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ಕಾತಿ ಪಂದಾ ಚರಬ್ ಜಮುನ್ ಯೆತಾ. ಆನಿ ಹ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಕುಡಿಚೆಂ ವಜನ್ ಚಡ್ತಾ. ಕೊಣಾಚೆಂಯ್ ವಜನ್ ಚಡ್ತಾ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ತಾಣೆ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ಸಕತ್ ಉಬ್ಜೊಂಚೆಂ ಖಾಣ್ ಮಿತಿ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಜಾಲಾಂ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜುಯೆತಾ. ಹಿ ಗಜಾಲ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ಯಿ ಲಗ್ತಿ ಜಾತಾ. ಕೊಣ್ಯ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾ ಥಂಯ್ ಪೋಟ್ ವಾಡುಂಕ್ ವಾ ಕುಲ್ಯಾ ಆನಿ ಪೊಟ್ಯಾಂನಿ ಮೊಟಾಯ್ ಚಡುನ್ ಕುಡಿಚೆಂ ಜೆರಾಲ್ ವಜನ್ ಚಡ್ತಾ ತರ್ ತಾಣಿಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ಖಾಣ್ ಚಡ್ ಜಾಲಾಂ ಮ್ಹಣ್ ಜಾಲೆಂ.

ವಜನ್ ಉಣೆ ಜಾತಾ.....ಚತ್ರಾಯ್!

ತಶೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಕುಡಿಚೆಂ ವಜನ್ ಉಣೆ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಆಯ್ಲಾಂ ತರ್ ಖೆಲ್ಲೆಂ ಖಾಣ್ ಉಣೆ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ಂಚ್ ಮ್ಹಣ್ ನಿರ್ಧಾರ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕುಡಿಂತ್ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ಭಾಗೊನ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ಭಲಾಯ್ಕೆಚೆಂ ಲಕ್ಷಣ್ ನ್ಹಯ್. ಖಾಣ್ ಉಣೆ ಸೆವ್ಲ್ಲೆಂ ಕುಡಿಂತ್ ಭಾಗುಂಕ್ ಏಕ್ ಕಾರಣ್ ಆಸ್ಯೆತಾ ತರ್ಯಿ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಖಾಣ್ ಸೆವುನ್ ಆಸ್ತಾಂ ಕುಡಿಚೆಂ ವಜನ್ ಉಣೆ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾ ತರ್ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಯೆತಾ ಮ್ಹಣ್ ದುಬಾಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ ಆನಿ ಜೊಕ್ತ್ಯಾ



ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಖಾಣ್-ಜೆವಾಣ್ ಸೆವುನ್, ಸದಾಂಚ್ಯೆ ಪರಿಂಚ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ನ್ ಆಸ್ತಾನಾ ಕುಡಿಚೆಂ ವಜನ್ ಉಣೆ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾ ತರ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಮಿತಿ ಭಾಯ್ರ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಸ್ಯೆತಾ.

ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಥರಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರಾಂ ಆವಾಜ್ ಕರಿನಾಸ್ತಾಂ ಉದೆತಾತ್. ವೆಳಾರ್ ಸೊಧುನ್ ಕಾಡ್ನ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಥೊಡಿಂ ಕೆನ್ಸರಾಂ ಪುರ್ತಿಂ ಗೂಣ್ ಕರ್ಯೆತಾ. ಕುಡಿಚೆಂ ವಜನ್ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ಉಣೆ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂಯ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಸಮಸ್ಯಾಚ್ಯಾ ಖುಣಾಂ ಪಯ್ಕಿ ಏಕ್. ತ್ಯಾ ಪಾಸತ್ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ವಜನ್ ಉಣೆ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾ ತರ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆಂವ್ಚಿ ಬರೆಂ.

ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚೆಂ ಖಾಣ್: ಥೊಡ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ

ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಖಾಣ್-ಜೆವ್ಣಾ ವಿಶಿಂ ಥೊಡ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ಹಾಂಗಾ ದಿಲ್ಯಾತ್. ಹ್ಯೊ ಜೆರಾಲ್ ಗಜಾಲಿ ಕುಡಿಂತ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಹೆರ್ ಪಿಡಾ/ಸಮಸ್ಸೆ ನಾತ್ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಮಾತ್ರ್. ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ನಾತ್ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ತಾಂಚ್ಯಾ ದಾಕ್ತೆರಾಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್.

• **ಜಿರ್ಶೆಂ ಮಾತ್ರ್ ಖಾಂವ್ಶೆಂ:** ಸಲಿಸಾಯೆನ್ ಜಿರುನ್ ವೆಚ್ಯಾ ತಸಲಿಂ ಖಾಣಾಂ ಭಲಾಯ್ಕೆನ್ ಬರೆ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್‌ಯಿ ಜಿರ್ವಣೆಕ್ ಬರಿಂ. ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾಂ ಅನ್ನಿಕಟಿಚಿ ಆನಿ ಜಿರ್ವಣೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಚಿ ಜೆರಾಲ್ ಸಕತ್‌ಚ್ ಉಣಿ ಆಸ್ತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಚಡ್ ಚರಬ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಮಾಸಾಚೆಂ, ತೇಲ್–ತುಪಾಚೆಂ, ತೆಲಾಂತ್ ವಾ ತುಪಾಂತ್ ಭಾಜ್‌ಲ್ಲಿಂ ಖಾಣಾಂ ರುಚಿಕ್ ಪುರ್ತಿಂ ಖಾವ್ಯೆತಾ ಶಿವಾಯ್ ಚಡ್ ನ್ಹಯ್. ಬರ್‍ಯಾನ್ ಸಿಜ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ / ಉಕಡ್ಲೆಲ್ಯಾ ಮಾಸಾಚೆ ದೋನ್–ತೀನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಕುಡ್ಕೆ ವಾ ಹಳ್ತ್ ತೆಲಾಂತ್ ಭಾಜ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಸಾಚೊ ಏಕ್ ಲ್ಹಾನ್ ಭಾಗ್ ತಶೆಂ ಚತ್ರಾಯೆನ್ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾಂತ್ ಚಡ್ ಬಾಧಕ್ ಆಸ್ಚೆಂ ನಾ. ಅಜೀರ್ಣ್ ಜಾಯ್ತ್ ಮ್ಹಣ್ ದುಬಾವ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಖಂಚೆಂಯ್ ಖಾಣ್ ಉಣೆ ಖೆಲ್ಲೆಂ ವಾ ಖಾಯ್ನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂಚ್ ಬರೆಂ.

• **ರಾಂದ್ವಯ್, ಫಳಾಂ ಬರಿಂ:** ನಾರ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಚಿ ರಾಂದ್ವಯ್, ಪಾಲ್ಯಾ ಭಾಜಿ, ಫಳಾಂ ಜಿರ್ವಣೆಕ್ ಬರಿಂ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಗೊಡ್ಶ್ಯೊ ಫಳ್ ವಸ್ತು ಚಡ್ ಖಾಂವ್ಕ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೊನಾಂತ್. ತಸಲ್ಯಾಂನಿ ಫಳ್ ವಸ್ತು ಖಾತಾನಾ ಹೆರ್ ಖಾಣಾಂ ಉಣಿಂ ಕರ್ನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಚಡಾನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆವ್ಯೆತಾ. ರಾಂದ್ವಯ್, ಪಾಲೊ–ಭಾಜಿ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾಂತ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಚಡುನ್ ಯೆನಾ. ರಾಂದ್ವಯಾಂನಿ ಆನಿ ಫಳ್ ವಸ್ತುಂನಿ ಆಸ್ಚೊ ನಾರ್‍ಕುಟ್ ಭಾಗ್ (fiber) ಖಾಣ್ ಬರ್‍ಯಾನ್ ಜಿರುಂಕ್ ಆನಿ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧುನ್ ವೆಚೆಂ (constipation) ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾತಾ. ರಾಂದ್ವಯ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರಿ ಮ್ಹಣ್ ತಿ ಜಿವಿಚ್ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಅಜೀರ್ಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂನಿ ರಾಂದ್ವಯ್ ಉಕಡ್ನ್ ಖೆಲ್ಲಿ ಬರೆಂ. ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ದಿಂವ್ಚಿ ರಾಂದ್ವಯ್ ಚಡ್ ಉಕ್ಡುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಅರ್ಧುಕುರಿ ಉಕಡ್ಲಲಿ ಜಿರುಂಕ್ ಕಷ್ಟ್.

• **ಕೃತಕ್ ನಾರ್ ಚತ್ರಾಯ್:** ರಾಂದ್ವಯೆಂತ್ ಆಸ್ಚೊ ನಾರ್‍ಕುಟ್ ಭಾಗ್ ಜಿರ್ವಣೆಕ್ ಬರೊ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂಚ್ ನಾರ್‍ಕುಟ್ ಭಾಗ್‌ಚ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಚ್ಯೊ ವಸ್ತು ಮಿತಿ ಭಾಯ್ರ್ ಸೆಂವ್ಚ್ಯೊ ನ್ಹಯ್. ತಶೆಂಚ್ ಕೃತಕ್ ಥರಾನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯೊ ನಾರ್‍ಕುಟ್ ಒಕ್ತಾಂಚ್ಯಾ ರುಪಾರ್ ಮೆಳ್ತಾತ್ ತ್ಯೊ ಮಿತಿ ಭಾಯ್ರ್ ವಾಪ್ರುಂಚ್ಯೊ ನ್ಹಯ್. ನಾರ್‍ಕುಟ್ ಚಡ್ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬಾಧಕ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಪಾವ್ಡರ್ ಆನಿ ಪಿಟ್ಯಾಚ್ಯಾ ರುಪಾರ್ ಮೆಳ್ಚ್ಯೊ ಹ್ಯೊ ವಸ್ತು ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾನ್ ಸುಚಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಮಾತ್ರ್ ಸೆಂವ್ಚ್ಯೊ ಆನಿ ತ್ಯೊ ಕಿತ್ಲ್ಯೊ ಘೆಂವ್ಕ್ ಸಾಂಗ್ಲ್ಯಾತ್ ತಿತ್ಲ್ಯೊ ಮಾತ್ರ್. ಮಿತಿ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಹೆ ನಾರ್‍ಕುಟ್ ಭಾಗ್ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ಲೆಂ ಉದಕ್ ಆಪ್ಣಾ ಥಂಯ್ ವೊಡ್ನ್ ಘೆತಾತ್. ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ನಿವಾರುಂಕ್ ಜಾಯ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಚಡ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

• **ಜಾಯ್ ತಿತ್ಲೆಂ ಖಾಣ್:** ತರ್ನ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಜೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ದಿಸಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಮಾತ್ರ್ ಜೆಂವ್ಚೆಂ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಪಾವಾನಾ. ಜೆವ್ಣಾಕ್ ಬಸ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಕಡೆಂ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ಯಾಚ್ ವೆಗಾನ್ ಖಾಣ್ ಚಾಬುನ್ ಗಿಳುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜೆವ್ಣಾಕ್ ಜಾಯ್ ಪಡ್ಚೊ ವೇಳ್ ಚಡುಂಕ್ ಪುರೊ ಆನಿ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂಕ್ ಚಡ್ ವೇಳ್ ಬಸುನ್ ಜೆಂವ್ಕ್ ಉಬ್ಗೊಣ್ ಭಗುಂಕ್ ಪುರೊ. ಅಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಜಾಯ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್

ಮೆಳಾನಾಸ್ತಾಂ ವೆಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ಹ್ಯಾ ಪಾಸತ್ ಜೆವ್ತಾನಾ ಬರ್‍ಯಾನ್ ಜೆವಿನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಬಿಸ್ಕುತ್ಯೊ, ಕೆಳಿಂ ತಸಲಿಂ ಸಲಿಸಾಯೆನ್ ಚಾಬುನ್ ಗಿಳ್ಯೆತ್ ತಸಲಿಂ ಫಳಾಂ, ದೂಧ್ ವಾ ಫಳಾಂಚೊ ರೋಸ್, ಅಸಲೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ದೋನ್ ಜೆವ್ಣಾಂಚ್ಯಾ ಮಧೆಂ ಖಾಂವ್ಕ್/ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.



• **ಮೊವ್ ಖಾಣ್:** ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾಂ ದಾಂತಾಂಚಿ ಆನಿ ದಾಡಾಮಾಂಚ್ಯಾ ಮಾಸ್ಕುಟಾಂಚಿ ಚಾಬ್ಚಿ ಸಕತ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ; ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ದಾಂತ್ ಸಾರ್ಕೆ ನಾಸ್ತಾಂ ವಾ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ಝುಡುನ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಘಟ್ ವಸ್ತು ಚಾಬುಂಕ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂನಾ. ತಸಲ್ಯಾಂನಿ ಚಾಬುನ್ ಖಾಯ್ಜೆ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಘಟ್ ಮಾಸ್ ವಾ ಘಟ್ ರಾಂದ್ವಯ್ ಆಡಾಯಿಲ್ಲಿ ಬರೆಂ. ಬರ್‍ಯಾನ್ ಸಿಜ್‌ಲ್ಲೆಂ ಆನಿ ಮೊವ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಖಾಣ್ ಮಾತ್ರ್ ಖಾಂವ್ಕ್ ಸೆವ್ಯೆತಾ.

• **ಪ್ರಾಯೆಸ್ತಾಂ ಥಂಯ್ ಚತ್ರಾಯ್:** ಚಡ್ ಪ್ರಾಯ್ ಜಾವ್ನ್, ಜಿರ್‍ವಣ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಬರೆಂ ಸಿಜ್‌ಲ್ಲೆಂ ಶಿತ್, ಉಕಡ್ನ್ ಪಿಟೊ ಕೆಲ್ಲೆ ಬಟಾಟೆ ಅಸಲಿಂ ಖಾಣಾಂ ಜಾಯ್ ತಿ ಸಕತ್ ದಿಂವ್ಕ್ ಆನಿ ಜಿರ್‍ವಣೆಕ್ ಬರಿಂ. ತಶೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಹರ್‍ಯೆಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಎಕಾಚ್ ಥರಾಚೆಂ ಖಾಣ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್; ಖಾಣಾಚೆರ್ ಉಬ್ಗೊಣ್ ಯೆತ್. ಶಿತಾಕ್ ಮಾಸ್ಳೆಚಿ ವಾ ಮಾಸಾಚಿ ಥೊಡಿ ಕಡಿ ವಾ ರಾಂದ್ವಯೆಚೊ ಸಾರ್ ಅಸಲಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಭರ್ಸುನ್ ದಿವ್ಯೆತಾ. ಕುಂಕ್ಡಾಚೆಂ ವಾ ಹೆರ್ ಮಾಸ್ ಬರೆಂ ಸಿಜವ್ನ್, ವಾ ರಾಂದ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂತ್ಲೆ ಮೊವ್ ಕುಡ್ಕೆ ಕಾಡ್ನ್ ತಾಂತ್ಲಿಂ ಹಾಡಾಂ ಪಿಂಗಡ್ ಕರ್‍ನ್ ತಿಂ ಖಾಂವ್ಕ್ ದಿವ್ಯೆತಾ. ಮಾಸ್ಳಿ ದಿತಾತ್ ತರ್‌ಯಿ ಕಡಿಯೆಂತ್ ಉಕಡ್ಲಲ್ಯೆ ಮಾಸ್ಳೆಚೆ ಕಾಂಟೆ ಕಾಡ್ನ್ ಖಾಂವ್ಕ್ ದಿವ್ಯೆತಾ. ಪ್ರಾಯ್ ಚಡ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಮಾಸ್/ಮಾಸ್ಳೆಂತ್ಲಿಂ ಹಾಡಾಂ/ಕಾಂಟೆ ಕಾಡುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ತೆ ತಾಳ್ಯಾಂತ್ ಶಿರ್‍ಕುನ್ ಅನಾಹುತ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

• **ಗೊರ್‍ವಾಂಚೆಂ ದೂಧ್ ಚುಕಯ್ನಾಕಾತ್:** ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಆನಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಆಸ್ಚಿಂ ಖಾಣಾಂ ಬರಿಂ. ಅಸಲೆ ಸರ್ವ್ ಘಟಕ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಆನಿ ಬರ್‍ಯಾನ್ ಜಿರುಂಕ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ವಸ್ತ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಗೊರ್‍ವಾಂಚೆಂ ದೂಧ್. ರಾತಿಂ ನಿದುಂಕ್ ವೆಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಗ್ಲಾಸ್‌ಭೊರ್ ಊಬ್ ದೂಧ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂಕ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಆನಿ ಬರ್‍ಯೆ ನಿದೆಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ದೂಧ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವಾ ದೂಧ್ ವೊಂಬಾನಾ ತರ್ ಧಂಯ್ ಪಿಯೆವ್ಯೆತಾ. ಶಿತಾಕ್ ಧಂಯ್ ಘಾಲ್ನ್ ಜೆಂವ್ಚಿ ಸವಯ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತೆಂಯ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೆಂ. ಹೆರ್ ಚರಬ್ ಆಡಾಯ್ತಲ್ಯಾಂನಿ ದೂಧ್ ವಾ ಧಂಯಾಂತ್ ಆಸ್ಚಿ ಥೊಡಿ ಚರಬ್ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾಂತ್ ಬಾಧಕ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ನಾ.

• **ಉದಕ್ ಗರ್ಜ್:** ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಉದಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚಿ ಸವಯ್ ಆಸಾನಾ. ಕುಡಿಚ್ಯೆ ಜೆರಾಲ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಆನಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಖಾಣ್ ಜಿರುನ್

ವಚುಂಕ್ ಜಾಯ್ ತಿತ್ಲೆಂ ಉದಕ್ ಸೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಉದಕ್ ಶೀದಾ ವಾ ಫಳಾಂಚ್ಯಾ ರೊಸಾಚ್ಯಾ ರುಪಾರ್ ಯಿ ಸೆವ್ಯೆತಾ. ಕಾಳ್ಜಾಚೊ, ಮುತಾಭಾಗಾಂಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ಕಿತ್ಲೆಂ ಉದಕ್ ಪಿಯೆಜೆ ತೆಂ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ದಾಕ್ತೆರಾ ಕಡೆಂ ವಿಚಾರ್ನ್ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆತ್ಲ್ಲೆಂ ಬರೆಂ. ಕುಡಿಂತ್ ಉದ್ಕಾಚಿ ಜೊಕ್ತ್ಯಾನ್ ವಿಲೆವಾರಿ ಜಾಯ್ನಾತ್ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಚಡ್ ಉದಕ್ ಪಿಯೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಅನಾಹುತ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಚೆ ಹೆರ್ ಸಮಸ್ಸೆ ನಾಂತ್ ತರ್ ದಿಸಾಕ್ ಲಗ್ಬಗ್ ದೋನ್ ಲೀಟರ್ ತಿತ್ಲೆಂ ಉದಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ಉದಕ್ ಸಾರ್ಕ್ಯಾನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆ ಪಾಸತ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್‌ಚ್ ಮ್ಹಣ್ ಉದ್ಕಾಚ್ಯಾ ಬೊತ್ಲಿಂನಿ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ ಉದಕ್ ಜಮವ್ನ್ ತಾಂಚ್ಯೆ ಸರ್ಶಿಂ ದವರ್ಚೆಂ. ತಿಂ ಕಿತ್ಲೆಂ ಉದಕ್ ಸೆವ್ತಾತ್ ತೆಂ ಸಮ್ಜುಂಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾಯ್ತ್.

• **ಕೃತಕ್ ಖಾಣಾಂ ಜಾಯ್?**: ಆಜ್‌ಕಾಲ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಥರಾಚಿಂ ಕೃತಕ್ ಖಾಣಾಂ, ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪಾವ್ಡರ್ ಮಾರ್ಕೆಟಂನಿ ಮೆಳ್ತಾತ್. ಭಲಾಯ್ಕೆನ್ ಆಸುನ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಿರ್ವಣೆಕ್ ಬಾಧಕ್ ನಾತ್ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಕೃತಕ್ ಖಾಣಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ನೈಸರ್ಗಿಕ್ ಖಾಣಾಂ– ರಾಂದ್ವಯ್, ಮಾಸ್ಳಿ, ತಾಂತಿಂ, ದೂಧ್ ತೆಂ ಹಳ್ತ್ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಸೆವ್ಲ್ಲೆಂ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೆಂ. ಕೃತಕ್ ಖಾಣಾಂನಿ ಆಸ್ಚೆ ಘಟಕ್ ಆನಿ ತ್ಯಾ ಘಟಕಾಂನಿ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಪಣ್ ತ್ಯಾ ವಸ್ತುಂಚ್ಯಾ ಮೊಲಾಕ್ ತುಲನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ವಿಶೇಸ್ ಮ್ಹಾರಗ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ತಾ. ಶಿವಾಯ್ ನೈಸರ್ಗಿಕ್ ವಸ್ತು ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಕೆದ್ನಾಂಯ್ ಬರ್ಯ್ಯೊ.

• **ದಾಕ್ತೆರಾಂಚಿ ಸಲಹಾ:** ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ವಸ್ತು ಆಡಾಂವ್ಕ್ ವಾ ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ತ್ಯೊ ಚಡ್ ಖಾಂವ್ಕ್ ದಾಕ್ತೆರ್ ಸಲಹಾ ದಿತಿತ್. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಮೀಟ್ ಉಣೆ ಖಾಂವ್ಕ್ ಸಲಹಾ ದಿಲ್ಯಾರ್, ಕುಡಿಂತ್ ಮೀಟ್ ಉಣೆ ಜಾಂವ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ದಾಕ್ತೆರ್ ಪೆಜೆಕ್/ನಿಸಾಕ್ ವಾ ಲಿಂಬ್ಯಾಚ್ಯಾ ಶರ್ಬತಾಕ್ ಚಡ್ತಿಕ್ ಮೀಟ್ ಭರುನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ಸಲಹಾ ದಿತಿತ್. ಮಿಟಾಚೊ ಉಪ್ಯೊಗ್ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಚ್ಯಾ ಸುಚನಾ ಪ್ರಕಾರ್ ಕರ್ಚೊ.

1.4 ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ನೀದ್ ಆನಿ ನಿದೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ನೀದ್ ಉಣಿ ಮ್ಹಣ್ ಜಿ ಏಕ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಸಮ್ಜಣಿ ಆಸಾ ತಿ ಸಾರ್ಕಿ ನ್ಹಯ್. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಮನ್ಶ್ಯಾಕ್ ಹರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ದಿಸಾಚ್ಯಾ ಚೊವೀಸ್ ಘಂಟ್ಯಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಆಟ್ ಘಂಟ್ಯಾಂಚಿ ನೀದ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಗರ್ಜ್. ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಮಧೆಂ ನೀದ್ ಉಣಿ ಪಡ್ಚಿ ಆನಿ ನಿದೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಪ್ರಮುಖ್ ಗಜಾಲ್. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ನೀದ್ ಉಣಿ ಜಾಂವ್ಕ್ ಆನಿ ನಿದೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಸಮಸ್ಸೆ ಉಪ್ಜಂವ್ಕ್ ಚಡುನ್ ಗೆಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯ್ ಮಾತ್ರ್ ಕಾರಣ್ ನ್ಹಯ್; ನಿದೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಸವಯೊ ಸಾರ್ಕ್ಯೊ ನಾತ್ಲ್ಲೆಂಯ್. ಕುಡಿಚ್ಯೆ ಆನಿ ಮತಿಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಸಮಸ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ನಿದೆಚೆರ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಪರಿಣಾಮ್, ನಿದೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ವೆಳಾರ್ ಜೊಕ್ತ್ಯಾ ಥರಾನ್ ಪರ್ಯ್ಯಾರ್ ಕರಿನಾತ್ಲ್ಲೆಂ– ಅಶೆಂ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಕಾರಣಾಂನಿ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚಿ ನೀದ್

ಪಾಡ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಹರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಜೊಕ್ತಿ ನೀದ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಕಿತ್ಲಿ ಗರ್ಜ್ ಆನಿ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಸುಡ್ಸುಡಾಯ್ ಸಾಂಬಾಳುಂಕ್ ಆನಿ ಉಡಾಸ್ ಜಿವೊ ದವರುಂಕ್ ಬರಿ ನೀದ್ ತಿತ್ಲಿಚ್ ಜಾಯ್. ಪಿಡೆಂ ವಿರೋಧ್ ಝುಜುಂಕ್ ಜಾಯ್ ಆಸ್ಚಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ್ ಪ್ರತಿರೋಧಕ್ ಸಕತ್ ಆನಿ ಜಾಗ್ ಆಸ್ತಾಂ ಕುಡಿಂತ್ಲ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಚಡುಣೆ ಸಾರ್ಕೆಂ ಕರುಂಕ್ ನೀದ್ ಗರ್ಜೆಚಿ.

ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ನಿದೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಹರ್ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್. 65 ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸುಮಾರ್ ಅರ್ಧ್ಯಾಕ್ ಅರ್ಧೆ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತ್ ಆಪ್ಣಾಕ್ ನಿದೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸಾತ್ ಮ್ಹಣ್ ಪಾತ್ಯೆತಾತ್. ಸಾಂಜೆರ್ ವೆಗಿಂ ನೀದ್ ಯೆಂವ್ಚಿ, ನಿದುಂಕ್ ಮ್ಹಣ್ ಮಾಂದ್ರೆರ್ ವಾ ಗಜ್ದೆಚೆರ್ ಪಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ವೆಳಾ ಪರ್ಯಾಂತ್‌ಯಿ ನೀದ್ ಯೆನಾಸ್ಚಿ, ವ್ಹಯ್ಲ್ಯಾ ಬಾರ್ ನೀದ್ ಪಡ್ಚಿ ಆನಿ ಕಿತೆಂಯ್ ಲ್ಹಾನ್ ಆವಾಜ್ ಜಾಲೊ ತರ್‌ಯಿ ಜಾಗ್ ಜಾಂವ್ಚಿ, ರಾತಿಂ ನಿದ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಮಧೆಂ ಜಾಗ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ತ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ನೀದ್‌ಚ್ ಪಡಾನಾ ಜಾಂವ್ಚಿ ಆನಿ ರಾತಿಚಿ ನೀದ್ ಸಾರ್ಕಿ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ದಿಸಾಚೆಂ ನೀದ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ, ಪುರಾಸಣ್ ಭಗ್ಚಿ, ಅಸಲೆ ಕಾಂಯ್ ಸಮಸ್ಸೆ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ನಿದೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಆಸ್ಯೆತಾ.

ನಿದೆಕ್ ಘೊಶಿ ದಿಂವ್ಚಿಂ ಸಭಾರ್ ಪ್ರೇರಣಾಂ ಆಸ್ತಿತ್. ಆಯ್ಲೆವಾರ್ ವಾ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳಾ ಥಾವ್ನ್ ಘೊಶಿ ದಿಂವ್ಚಿ ಪಿಡಾ, ಭಲಾಯ್ಕೆ ಖಾತಿರ್ ಸೆಂವ್ಚಿಂ ಥರಾವಳ್ ಒಕ್ತಾಂ, ಮತಿಚಿ ಅವ್ಯವಸ್ಥಾ, ನಿದೆಕ್ ಲಗ್ತಿಚ್ ಮತಿಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ – ಅಸಲೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ನ್ಹಯ್ ಆಸ್ತಾಂ ನಿದೆಚ್ಯೆ ಸವಯೆಂತ್ ಅವ್ಯವಸ್ಥಾ, ಸಮಾಜಿಕ್ ಸ್ಥಿತೆಂತ್ ತಫಾವತ್ ಅಸಲ್ಯೊ ಗಜಾಲಿಯ್ ನಿದೆಕ್ ಬಾಧಕ್ ಹಾಡ್ತಿತ್.

ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ನಿದೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಹರ್ ಥರಾಂಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾತಿತ್. ನಿದೆಂತ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂಧುನ್ ವೆಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಕಾಳ್ಜಾಕ್, ಪೊಪ್ಸಾಕ್ ಆನಿ ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ಸಮಸ್ಸೆ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಸಾರ್ಕಿ ನೀದ್ ಪಡಾನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಆನಿ ನಿದೆಂತ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂಧ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ವಾ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡುನ್ ವೆಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಆಸಾ. ಹ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಕಾರಣಾಂನಿ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ನಿದೆಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಜೊಕ್ತೊ ಪರ್ಯಾರ್ ಸೊಧ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ನೀದ್ ಪಡಾನಾ ಮ್ಹಣ್ ಫಕತ್ ನಿದೆಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಸೆಂವ್ಚಿಂ ನ್ಹಯ್. ನಿದೆಕ್ ಮ್ಹಣ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂನಿ ದಿಸಾಚೆಂಯ್ ಆಮಾಲ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಭಗುನ್ ತ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಆಧಾರ್ ಚುಕುನ್ ಪಡುನ್ ಹಾತಾಂ–ಪಾಂಯಾಂಕ್ ಜಖಮ್ ಜಾಲ್ಲೆ ದಾಖ್ಲೆಯ್ ಆಸಾತ್.

ಸಾಮಾನ್ಯ್ ನೀದ್

ನೀದ್ ಮೆಂದ್ವಾಚಿ ಸುಪ್ತ್ ಸ್ಥಿತಿ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಉಜ್ವಾಡಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ಸಬ್ದಾಂ ತಸಲ್ಯಾ ಭಾಯ್ರ್ ಥಾವ್ನ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಸಂದೇಶಾಂಕ್ ಮೆಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಕರಿನಾಸ್ಚ್ಯೆ ಗತಿರ್ ಆಸ್ತಾ, ಪುಣ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಉಬ್ಜೊಂಚ್ಯಾ ಸಂದೇಶಾಂಕ್ ಜಾಯ್ ತಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ದಾಖಯ್ತಾ. ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ 'ಹೈಪೊಥಲಾಮಸ್' ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಭಾಗಾಚ್ಯಾ ವ್ಹಯ್ಲ್ಯೆ

ಕುಶಿನ್ ನಿದೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಭಾಗ್ ಆಸುನ್, ಮನಿಸ್ ನಿದೆಕ್ ಲಾಗಿಂ ಜಾತಾನಾ ಹ್ಯಾ ಭಾಗಾಂ ಥಾವ್ನ್ 'ಗಾಬಾ' ಆನಿ 'ಗ್ಯಾಲನಿನ್' ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯೊ ದೋನ್ ರಾಸಾಯನಿಕ್ ವಸ್ತು ತಯಾರ್ ಜಾತಾತ್. ಹ್ಯೊ ಶಿರಾಂಕ್ ಲಗ್ತಿ ರಾಸಾಯನಿಕ್ ವಸ್ತು ದಿಷ್ಟಿಚ್ಯಾ, ಆಯ್ಕುಂಚ್ಯಾ ತಸಲ್ಯಾ ಪ್ರಚೋದನಾಂಕ್ ಕುಡಿನ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ದಾಖಯ್ನಾಶೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾತ್ ಆನಿ ತಾಂಚ್ಯಾ ಪ್ರಭಾವಾನ್ ಮನಿಸ್ ನಿದೆಕ್ ವೆಂಗ್ತಾ.

ನಿದೆಚ್ಯೆ ಸುರ್ವಾತೆರ್ ನೀದ್ ಹಳ್ವಾಯೆಚಿ ವಾ ವ್ಹಯ್ಲ್ಯಾ ಬಾರ್ ಆಸ್ತಾ. ಹ್ಯೆ ನಿದೆಂತ್ ದೊಳೆ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ವಿಶೇಸ್ ಘುಂವ್ತಾತ್. ನಿದ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿಕ್ ದೊಳ್ಯಾ ಘುಂವ್ಣೆಚೊ ಜೋಪ್ ಆಸಾನಾ. ಹಾಕಾ rapid eye movement (rem) sleep ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಮನಿಸ್ ಗಾಢ್ ನಿದೆಕ್ ವೆತಾ ಆನಿ ತ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ದೊಳೆ ಘುಂವ್ಚೆ ರಾವ್ತಾತ್. ಹಾಕಾ non–rapid eye movement (nrem) sleep ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಗಾಢ್ ನಿದೆಂತ್‌ಯಿ ಹಳ್ತ್, ಮಧ್ಯಮ್ ಆನಿ ಗುಂಡಾಯೆಚಿ ನೀದ್ ಮ್ಹಣ್ ತೀನ್ ಥರ್ ಆಸ್ತಾತ್. ರಾತಿಚ್ಯೆ ನಿದೆಂತ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಮನಿಸ್ ಗಾಢ್ ನಿದೆ ಥಾವ್ನ್ ಜಾಗ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೆ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಥಂಯ್ ಥಾವ್ನ್ ಪರತ್ ಗಾಢ್ ನಿದೆಕ್, ಅಶೆಂ ಪಾಟಿಂ ಮುಖಾರ್ ವಚತ್ತ್ ಆಸ್ತಾ.

ಸದಾಂಯ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ವೆಳಾರ್ ನೀದ್ ಪಡ್ಚಿ ಆನಿ ಇತ್ಲ್ಯಾಚ್ ವೆಳಾಚ್ಯೆ ನಿದೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಜಾಗ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ತಸಲೆಂ ಏಕ್ ನಿಯಮಿತ್ ಆನಿ ತಾಳ್‌ಬದ್ಧ್ ವೃತ್ತ್ (Circadian sleep rhythm) ನಿದೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಜಾವ್ನ್ ಆಸಾ. ಹೆಂ ವೃತ್ತ್ ದಿಸಾ ಉಜ್ವಾಡಾಚ್ಯಾ ಪ್ರೇರಣಾನ್ ಜಾತಾ ಮ್ಹಣ್ ವಿವರ್ ಆಸಾ. 'ನೀದ್–ಜಾಗ್–ನೀದ್' ಮೆಳುನ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಹೆಂ ವೃತ್ತ್ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ ಆಸ್ಚೊ 'ಹೈಪೋಥಾಲಮಸ್' ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಭಾಗ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ವ್ಹರ್ತಾ. ದೊಳ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಹೈಪೊಥಾಲಮಸ್ ಭಾಗಾಕ್ ವೆಚೆ ಉಜ್ವಾಡಾಚೆ ಸಂದೇಶ್ ನಿದೆಚೆಂ ವೃತ್ತ್ ನಿರ್ಧಾರ್ ಕರ್ತಾತ್.

ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯೆ ಸುಡ್ಸುಡಾಯೆಕ್ ನೀದ್ ಗರ್ಜೆಚಿ. ಮೆಂದು ನಿದೆಂತ್ ಚಾರ್ಜ್ ಜಾತಾ. ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ಚಾರ್ಜ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೆ ಬೆಟ್ರೆಕ್ ತುಲನ್ ಕರ್‍ಯೆತಾ. ರಾತ್‌ಭೊರ್ ಮೆಂದು ಚಾರ್ಜ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಸಕಾಳಿಂ ಉಜ್ವಾಡುನ್ ಯೆತಾನಾ ಪುರ್ತೊ ಚಾರ್ಜ್ ಜಾಲ್ಲೊಚ್ ಮೆಂದು ಜಾಗೊ ಜಾತಾ. ದೀಸ್‌ಭೊರ್ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ಲೆಂ ಚಾರ್ಜ್ ಉಣೆ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆವ್ನ್ ಸಾಂಜ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾಂ ತೆಂ ಪರಿಪೂರ್ಣ್ ಮುಗ್ದುನ್ ಯೆತಾ. ನೀದ್ ಯೆಂವ್ಚಿ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ಲೆಂ ಚಾರ್ಜ್ ಪುರ್ತೆ ಸಂಪುನ್ ಮೆಂದು ಪರತ್ ಚಾರ್ಜ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾಚಿ ತಯಾರಾಯ್ ಕರ್ತಾ, ಅಶೆಂ ಮ್ಹಣ್ಯೆತಾ. ನೀದ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಮೆಂದು ಚಾರ್ಜ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ಸುಡ್ಸುಡಾಯ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ.

ಮಾಳ್ಬಡೆ ಆನಿ ನೀದ್

ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ನಿದೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಥೊಡ್ಯೊ ಜೆರಾಲ್ ಗಜಾಲಿ.

- ತರ್ನ್ಯೆ ಆನಿ ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಗಾಢ್ ನೀದ್ ಚಡ್. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಹ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ನೀದ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್ ವ್ಹಡ್ ಆವಾಜಾಕ್ ಸಯ್ತ್ ಸಲಿಸಾಯೆನ್

ಜಾಗ್ ಜಾಯ್ತಾ. ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಗಾಢ್ ನಿದೆ ಥಾವ್ನ್ ಹಳ್ವಾಯೆಚ್ಯೆ ನಿದೆಕ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ಚಡತ್ತ್ ಆಸ್ತಾ ಆನಿ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತಾಂಕ್ ರಾತಿಂ ನಿದ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಜಾಗ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಆಸ್ತಾ. ಹಿ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಗಜಾಲ್ ಆನಿ ಹಾಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾನಾ.

• ತರ್ನ್ಯಾಟ್ಯಾಂಕ್ ತುಲನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂಕ್ ಉಣಿ ನೀದ್ ಪಾವ್ತಾ ಮ್ಹಣ್ ನ್ಹಯ್. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂಕ್ ರಾತಿಚೆಂ ಬರಿ ನೀದ್ ಪಡಾನಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ತಾಂಕಾಂ ದಿಸಾಚೆಂ ನೀದ್ ಯೆಂವ್ಚಿ ಆಸ್ತಾ. ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂಕ್ ಸರ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ (ರಾತಿಚೆಂ ಬರಿ ನೀದ್ ಪಡ್ಚ್ಯಾ) ತರ್ನ್ಯಾಟ್ಯಾಂಕ್ ದಿಸಾಚೆಂ ನಿದೆಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾನಾ. ದಿಸಾಚೆಂ ನಿದ್ಚೆಂ ಆನಿ ರಾತಿಚೆಂ ತವಳ್ ತವಳ್ ಜಾಗೆಂ ಆಸ್ಚೆಂ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ನಿದೆಚಿ ರೀತ್ ಆಸ್ಯೆತಾ. ರಾತಿಂ 8 ವೊರಾಂಚೆರ್ ನಿದುಂಕ್ ವೆಚೆಂ, ಫಾಂತ್ಯಾರ್ 3 ವೊರಾರ್ ಉಟ್ಚೆಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸಕಾಳಿಂ 8 ವೊರಾಂ ಥಾವ್ನ್ 10 ವೊರಾಂ ಪರ್ಯಾಂತ್ ನಿದ್ಚೆಂ– ಅಶೆಂ ತಾಂಚ್ಯೆ ನಿದೆಚೆಂ ವೃತ್ತ್ ಅವ್ಯವಸ್ಥ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಆಸ್ಯೆತಾ.

• ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂಕ್ ರಾತ್‌ಭೊರ್ ಜಾಗೆಂ ಆಸುನ್ ದಿಸಾಚೆಂ ನಿದ್ಚಿ ಸವಯ್ ಜಾಲ್ಲಿ ಆಸ್ಯೆತಾ. ತರ್ನ್ಯಾಟ್ಪಣಾಚೆರ್ ನಾ ನಿವೃತ್ತ್ ಜಾತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ರಾತಿಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ನ್, ಫಾಂತ್ಯಾರ್ ಥಾವ್ನ್ ಧನ್ಪಾರ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ ನಿದ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್‌ಯಿ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆಸ್ತಾ. ನಿದೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂನಿ ಧನ್ಪಾರಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಚಾ, ಕಾಫಿ ತಸಲಿಂ 'ಕೆಫೀನ್' ಆಸ್ಚಿಂ ಪೀವನಾಂ ಪಿಯೆನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ನೀದ್ ಬರಿ ಪಡ್ತಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಸಾರ್ಕೆಂ ನ್ಹಯ್. ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಸುರ್ವೆರ್ ನೀದ್ ಯೆತಾಶೆಂ ಭಗಾತ್, ಪುಣ್ ತ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ನೀದ್ ಪಾಡ್ ಜಾವ್ನ್ ರಾತ್‌ಭೊರ್ ತವಳ್ತವಳ್ ಜಾಗ್ ಜಾತೇ ಆಸ್ಯೆತ್.

• ಭಲಾಯ್ಕಿ ಸಾರ್ಕಿ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂಚಿ ನೀದ್ ಪಾಡ್ ಜಾತಾ. ಪೆಂಕ್ಟಾಂತ್ ವಾ ಪಾಯಾಂಚ್ಯಾ ಗಾಂಟಿಂನಿ ದೂಕ್, ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ, ಪೊಪ್ಸಾಚ್ಯಾ ವಾ ಜಿರ್ವಣೆಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿ ಅವ್ಯವಸ್ಥಾ, ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ 'ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್' ಗ್ರಂಥಿಚಿ ಸುಜ್, ನೀದ್ ಪಾಡ್ ಕರುಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತ್. 'ಅಲ್ಝೈಮರ್' ತಸಲಿ ಪಿಡಾ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂಚಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ಭಲಾಯ್ಕಿಚ್ ಪಾಡ್ ಜಾಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಾ ಆನಿ ತಾಂಚ್ಯಾ ನಿದೆಚ್ಯೆ ಗತಿಂತ್ ಚಡುಣೆ ಸಾಮಾನ್ಯ್.

• ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂ ಖಾತಿರ್ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂ ವರ್ವಿಂ ನೀದ್ ಪಾಡ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಪೊಪ್ಸಾಚ್ಯಾ ವಾ ಉಸ್ಮೊಡೆಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ದಿಂವ್ಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ, ಚಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ರಗ್ತಾದಾಬಾಕ್ ದಿಂವ್ಚಿಂ ಥೊಡ್ಯಾ ಥರಾಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ, ಮತಿಸುಕ್ತೆಚಿಂ ಆನಿ ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಮತಿಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ದಿಂವ್ಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂಯ್ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ರಾತಿಚಿ ನೀದ್ ಅವ್ಯವಸ್ಥ್ ಕರುಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತ್. ತಶೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಕ್ ಕಳವ್ನ್ ಒಕ್ತಾಂ ಬದ್ಲುನ್ ಘೆವ್ಯೆತಾ.

• ಮತಿಚಿ ಅವ್ಯವಸ್ಥಾ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿ ತೀವ್ರ್ ಥರಾಚಿ ಮತಿಸುಕ್ತಿ ಏಕ್. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಜಾಗ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಆನಿ ಫಾಂತ್ಯಾರ್ ನೀದ್ ಪಡಾನಾಸ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಮತಿಚಿ ಸುಕ್ತಿ ಆಸ್‍ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಚಡ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಬೆಜಾರಾಯೆಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ ಗಜಾಲಿ ವರ್‍ವಿಂ ಮತಿಚಿ ಸುಕ್ತಿ ಆನಿ ತ್ಯೆ ವರ್‍ವಿಂ ನೀದ್ ಪಾಡ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್.

ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚೆ ನಿದೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ

ಹರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ನಿದೆಕ್‍ಚ್ ಲಗ್ತಿ ಥೊಡೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ತಾತ್. ಹಾಕಾ (primary sleep disorders) ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ನಿದೆಕ್‍ಚ್ ಲಗ್ತಿ ಹೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಚಡ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಆಸಾ. ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿ ಸಾಂಜ್ ಆನಿ ರಾತ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾಂ ಪಾಂಯ್ ವೊಳ್ಚೆ ಸಮಸ್ಸೊ ಪ್ರಮುಖ್. ಹಾಕಾ Restless legs syndrome ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ವೊಗೆಚ್ ಬಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವಾ ನಿದ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಾಯಾಂಚಿ ವೊಳ್ ಚಡ್ ಜಾವ್ನ್ ಕಾಂಯ್ ಥೊಡೆಂ ಭಂವ್‍ಲ್ಲೆಂಚ್ ವೊಳ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ. ವೊಳ್ ವಚುಂಕ್ ಹೆಣೆ ತೆಣೆ ಚಲ್ಚೆಂ ಗರ್ಜ್ ಪಡ್ಚೆಂ ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಚೆಂ ಪ್ರಮುಖ್ ಖುಣ್. ಪಾಂಯ್ ವೊಳ್ ಆಸ್‍ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ನೀದ್ ಪಡುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾವ್ಯೆತ್. ವೊಳ್ ವೆಚ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ರಾತಿಂ ತವಳ್ ತವಳ್ ಉಠುನ್ ಚಲುಂಕ್ ಪಡ್‍ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ನೀದ್ ಪಾಡ್ ಜಾತಾ.

ನಿದೆಂತ್ ಏಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ರಿತಿರ್ ಪಾಂಯ್ ಉಡಂವ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ನಿದೆಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಪ್ರಮುಖ್. ಥೊಡ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಪಾಂಯ್ ಉಡಂವ್ಚ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಹಾತ್‍ಯಿ ಉಡಂವ್ಚೆ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾತ್. ಧಾ-ವೀಸ್ ಸೆಕುಂದಾಂ ಸೊಡಿನಾಸ್ತಾಂ ಹಾತ್-ಪಾಂಯ್ ಉಡಂವ್ಚೊ ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ರಾತ್‍ಭೊರ್ ನಿದೆಂತ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಹಾಕಾ Periodic limb movement disorder ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ನಿದೆಂತ್ಲಿ ಜಾಗ್ ಜಾಯ್ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್‍ಯಿ ಬರಿ ನೀದ್ ಪಡುಂಕ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಜಾವ್ನ್ ತಾಂಚಿ ನೀದ್ ವ್ಹಯ್ಲ್ಯಾಭಾರ್ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಪಾಂಯ್ ಆನಿ ಪಾಯಾಂಚೆ ತಾಳು ಊಬ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಬುಡವ್ನ್ ದವರ್‍ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ವಾ ಹಳ್ತ್ ಹುನ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಶೆಕ್ ದಿಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪಾಂಯ್ ವೊಳ್ಚೆ ಉಣೆ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ದೋನ್‍ಯಿ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಥೊಡಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಮೆಳ್ತಾತ್. ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂ ಥಾವ್ನ್ ವಾ ಶಿರಾಂಚ್ಯಾ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂ ಥಾವ್ನ್ ತಿಂ ಘೆವ್ಯೆತಾ.

ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ನಿದೆಂತ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂಧುನ್ ವೆಚೊ (sleep apnea) ನಿದೆಚೊ ಏಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂಕ್ ಧೊಶಿ ದಿಂವ್ಚೊ ಆಸ್ತಾ. ನಿದೆಂತ್ ಆಸ್ತಾಂ ಎಕಾನೇಕ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂಧುನ್, ತ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಜಾಗ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಜಾಯಿತ್ತೊ ವೇಳ್ ನೀದ್ ಪಡಾನಾ ಜಾಂವ್ಚಿ, ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಚೆಂ ಲಕ್ಷಣ್. ವ್ಹಡ್ ಆವಾಜಾಚಿ ಘೊರೆವ್ಣಿ, ಘೊರೆಂವ್ಚೊ ಆವಾಜ್ ಚಡತ್ತ್

ವಚುನ್ ಎಕಾನೇಕ್ ತೊ ಬಂಧ್ ಜಾಂವ್ಕೊ, ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಂಧ್ ಜಾವ್ನ್ ಥೊಡ್ಯಾ ವೆಳಾನ್ ಆಮ್ಲೊರಾನ್ ವಾರ್ಯಾಕ್ ಸೊಧುನ್ ವೆಗಿಂ ವೆಗಿಂ ಸ್ವಾಸ್ ಸೆಂವ್ಕೊ (gasping for breath) ನಿದೆಂತ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂಧುನ್ ವೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ದಿಸುನ್ ಯೆತಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕುಡಿಂತ್ ಆಮ್ಲ್‌ಜನಕ್ ಉಣೆ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲೊ ವೇಳ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂಧುನ್ ವಚಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ದಿಸಾಚಿ ಸುಡ್ಸುಡಾಯ್ ಉಣಿ ಜಾಂವ್ಚಿಯ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳಾತ್. ಕಾಳ್ಜಾಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್, 'ಥೈರೋಯ್ಡ್' ಗ್ರಂಥಿಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆನಿ ಕುಡಿಂತ್ ಚಡ್ ಮೊಟಾಯ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ನಿದೆಂತ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಬಾಂಧುನ್ ವೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಚಡ್. ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಥರಾವಳ್ ರಿತಿಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಆಸಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ರಾತಿಂ ನಿದೆಂತ್ ನಾಕಾಚೆರ್ ಜೊಕ್ತ್ಯಾನ್ ಬಸ್ಚೆಂ ಮಾಸ್ಕ್ ದವರ್ನ್ ಕೃತಕ್ ಆಮ್ಲಜನಕ್ ದಿಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಪಡಾತ್.

ನಿದೆಂತ್ ಶಿಸ್ತ್

ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ನಿದೆಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಜೊಕ್ತ್ಯಾನ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ಕರುಂಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಜಾಯ್. ತಿ ತಾಂಚಿ ಸವಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಸೊಡ್ನ್ ಸೊಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ತಾಂಕಾಂ ಆನಿ ಸಭಾರ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಹೆರಾಂಕ್ ಧೊಶಿ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಮಧ್ಯಮ್ ಆನಿ ತರ್ನ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆ ಪರಿಂಚ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್‌ಯಿ ನಿದೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ನಿದೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಪಾಡ್ ಸವಯೆ ವರ್ವಿಂ ಆಸ್ಯೆತಾ. ನಿದೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಪರ್ಯಾರ್ ಲಾಭಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಶಿಸ್ತ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಹಾಕಾ ನಿದೆಚಿ ನಿತಳಾಯ್ (sleep hygiene) ಮ್ಹಣ್‌ಯಿ ಸಾಂಗ್ತಾತ್. ಹ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ನಿದೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಲಗ್ತಿ, ಪುಣ್ ಹೆರಾಂನಿಯ್ ಹ್ಯಾ ಸಂಗ್ತಿಂಕ್ ಗುಮಾನ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂಚ್.

ನಿದೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಶಿಸ್ತೆಂತ್ ಹ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ಯೆತಾತ್:

- ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಸರ್ವಾಂನಿ ಆನಿ ನಿದೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಥರಾನ್ ಸದಾಂಯ್ ಚಡುಣೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ವೆಳಾರ್ ನಿದುಂಕ್ ವೆಚೆಂ ಆನಿ ಸಕಾಳಿಂ ಸದಾಂಯ್ ನಿಯಮಿತ್ ವೆಳಾರ್ ಉಟ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ಹರ್ಯೆಕ್ ದಿಸಾ ಗರ್ಜೆ ತಿತ್ಲೆಂ ಮಾತ್ರ್ ನಿದ್ಚೆಂ. ಕಸಲ್ಯಾಯ್ ಕಾರಣಾನ್ (ಪುರ್ಸತ್ ಆಸಾ; ವೆಗಿಂ ಉಠುಂಕ್ ಒತ್ತಾಯ್ ನಾ) ಮ್ಹಣ್ ಥೊಡ್ಯಾ ದಿಸಾಂನಿ ಚಡ್ ನಿದ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್. ಹಾಕಾ sleep restriction therapy ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಎಕೆ ರಾತಿಂ ಚಡ್ ನಿದ್ಲ್ಯಾರ್ ತಾಚ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ಲ್ಯೆ ರಾತಿಂ ನೀದ್ ಉಣಿ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಆಸಾ. ಸಾಂಜೆಚೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಕಾಮ್ ಆಸಾ ತರ್ ತೆಂ ಕರ್ನ್, ವೆಳಾರ್ ಜೆವ್ನ್ ನಿಯಮಿತ್ ವೆಳಾರ್ ನಿದ್ಚೆಂ ಆನಿ ಸಕಾಳಿಂ ಜಾಗ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೆ ಪಾಸತ್ 'ಎಲಾರಮ್' ದವರ್ಚೆಂ ನಿದೆಚ್ಯಾ ವೆಳಾಂತ್ ಶಿಸ್ತ್ ರಾಕುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಹರ್ ದಿಸಾ ಎಲಾರಮ್ ದವರ್ನ್ ನಿಯಮಿತ್ ಎಕಾಚ್ ವೆಳಾರ್ ನಿದೆಂತ್ಲೆಂ ಉಟ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ತರ್ನ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಅಸಲಿ ಏಕ್ ಸವಯ್ ಜಾಲ್ಲಿ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತಿ ಉತರ್

ಪ್ರಾಯೆಕ್ಯಿ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ಯಿ ನಿದೆಚ್ಯಾ ವೆಳಾಂತ್ ಶಿಸ್ತ್ ಸಾಂಬಾಳ್ಯ್ಯಾರ್ ನಿದೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಉಣೆ ಜಾತಾತ್.

■ ನಿದೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಳ್ಬದ್ಯಾಂನಿ ನೀದ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ನಿದುಂಕ್ ವೆಚೆಂ ನ್ಹಯ್. ಗಜ್ಡೆಚೆರ್ (ಬೆಡ್ಡಾಚೆರ್, ಮಾಂದ್ರೆರ್) ಪಡುನ್ ನಿದೆಚೆಂ ನಿರೀಕ್ಷಣ್ ಕರ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್. ನೀದ್ ಯೆನಾ ತರ್ ನೀದ್ ಯೆತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಬಸುನ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಮತಿಕ್ ಖುಶ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ ವಾಚ್ಚೆಂ ವಾ ಸಂಗೀತ್ ಆಯ್ಕುಂಚೆಂ ವಾ ಮಾಗ್ಣೆ ಕರ್ಚೆಂ, ನಾ ತರ್ ಹೆರ್ ಕಸಲೆಂಯ್ ಕಾಮ್ ಕರಿತ್ತ್ ರಾಂವ್ಚೆಂ. ತಶೆಂ ಕರ್ತಾಂ ಕರ್ತಾಂ ನೀದ್ ಯೆತಾ ತರ್, ನಿದುಂಕ್ ವೆಚೆಂ. ನಿದೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಬೆಡ್ಡಾಚೆರ್ ವಾ ಗಜ್ಡೆಚೆರ್ ನಿದುನ್ ವಾಚ್ಚೆಂ ವಾ ಮಾಗ್ಣೆ ಕರ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್. (ಹಿ ಗಜಾಲ್ ನಿದೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಮಾತ್ರ್. ಹೆರಾಂಕ್ ನಿದ್‌ಲ್ಲೈ ಕಡೆಂ ಮಾಗುನ್ ಆಸ್ತಾಂ ಆಸ್ತಾಂ ನೀದ್ ಯೆತಾ ತರ್ ತಾಣಿಂ ತಶೆಂ ಕರ್ಚಿ ತಾಂಚಿ ಮರ್ಜಿ.)

■ ನೀದ್ ಪಡುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾತಲ್ಯಾಂನಿ ಆನಿ ನಿದ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಜಾಗ್ ಜಾತಲ್ಯಾಂನಿ ಸುಮಾರ್ ಧನ್ಪಾರಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕೆಫೀನ್ ಆಸ್ಚಿ ಕಾಫಿ, ಚಾ, ಕೊಲಾ ಆನಿ ಹೆರ್ ಪೀವನಾಂ ಪಿಯೆನಾ ತರ್ ಬರೆಂ. ತಶೆಂಚ್ ಸಾಂಜೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸಿಗ್ರೆಟ್ ಬಿಡಿ ವಾ ಹೆರ್ ರುಪಾಂನಿ ಧುಮ್ರಿ ವಾಪ್ರಿನಾಯೆ. (ಭಲಾಯ್ಕೆ ಖಾತಿರ್ ಧುಮ್ರಿ ವಾಪ್ರುಂಕ್‌ಚ್ ನಜೊ.)

■ ರಾತಿಚೆಂ ನಿದೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ದಿಸಾಚೆಂ– ಸಕಾಳಿಂ ವಾ ಧನ್ಪಾರಾಚೆಂ ನೀದ್ ಕಾಡ್ಚಿ ಸವಯ್ ರಾವಯ್ಜೆ ವಾ ಧಾ–ಪಂದ್ರಾ ಮಿನುಟಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ನಿದ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್. ಚಡ್ತಾವ್ ಜಣ್ ರಾತಿಂ ನೀದ್ ಪಡಾನಾ ದೆಕುನ್ ದಿಸಾಚೆಂ ನಿದ್ತಾತ್ ಆನಿ ತಿ ಸವಯ್ ಕಶಿ ಜಾವ್ನ್ ರಾತಿಚೆಂ ನೀದ್ ಪಡಾನಾ. ದಿಸಾಚೆಂ ನಿದುನ್ ರಾತಿಚೆಂ ಜಾಗೆಂ ಉರ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ತ್ಯಾ ಲಗ್ತಿಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಜಾಯ್.

■ ರಾತಿಚೆಂ ಸುಶೆಗ್ ನೀದ್ ಪಡ್ತಲ್ಯಾ ಸಭಾರ್ ಜಣಾಂಕ್ ಧನ್ಪಾರಾಚ್ಯಾ ಜೆವ್ಣಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಥೊಡಿಂ ಮಿನುಟಾಂ ತೆಂ ಅರ್ಧೊ ಘಂಟೊಭರ್ ನೀದ್ ಕಾಡ್ಚಿ ಸವಯ್ ಆಸ್ತಾ. ತಿ ಬರಿಚ್. ಧನ್ಪಾರಾಂ ವೆಳಾರ್ ಜೆವ್ನ್, ವೆಗಿಂ ನಿದ್ಚೆಂ ಆನಿ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ಮಾತ್ರ್ ನಿದ್ಚೆಂ ರಾತಿಚೆಂ ನೀದ್ ಪಡುಂಕ್ ಬಾಧಕ್ ಜಾಯ್ನಾ.

■ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ರಾತಿಚೆಂ ಜೆವಾಣ್ ಸಾದೆಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ರಾತಿಂ ನಿದುಂಕ್ ವೆಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಪೋಟ್‌ಭೊರ್ ಜೆವಿನಾಯೆ. ತಶೆಂಚ್ ಉಪಾಶಿಂ ನಿದುಂಕ್ ವೆಚೆಂಯ್ ನ್ಹಯ್.

■ ನಿದೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ನಿದ್ಚ್ಯಾ ಸುವಾತೆ ವಿಶಿಂಯ್ ಥೊಡಿ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಂವ್ಚಿ. ನಿದೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ನಿದ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಾಂತ್ ಉಜ್ವಾಡ್ ಆಸ್ಚೊ ವಾ ಭಾಯ್ಲೊ ಉಜ್ವಾಡ್ ಪಡ್ಚೊ ನಿದೆಕ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ನಿದ್‌ಲ್ಲೈ ಕಡೆಂ ಧೊಸ್ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾ ತಿತ್ಲೊ ಆವಾಜ್, ಚಡ್ ಧಗ್ ವಾ ವಿಶೇಸ್ ಥಂಡಾಯ್ ನಿದೆಕ್ ಬಾಧಕ್ ಜಾಯ್ತ್. ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ಅಸಲ್ಯಾ ಗಜಾಲಿಂಕ್ ಪರ್ಯಾರ್ ಜೊಡ್ಚೊ ಬರೊ.

ನಿದ್ಚ್ಯೆ ಸುವಾತೆರ್ ಹೆರ್ ವಸ್ತು ದವರ್ನ್ ತಾಂಚ್ಯೆ ಮಧೆಂ ಆಡ್ಯುನ್ ನಿದ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್. ನಿದ್ಚ್ಯೆ ಸುವಾತೆರ್ ಬರೆಂ ವಾರೆಂ ವ್ಹಾಳುನ್ ವೆಚ್ಯಾ ತಶೆಂ ಆಸ್ಚೆಂ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೆಂ.

- ಕಿತೆಂಯ್ ಖಂತ್, ವಿರಾರಾಯ್ ನಿದೆಕ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಜಾತಿತ್. ಕಿತೆಂಯ್ ವೆಯುಕ್ತಿಕ್ ಸಮಸ್ಸೆ ವಾ ಘರಾಂತ್ಲೆಂ ನಾಸಮಧಾನ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾಪ್ಸಿಂ ನಿದ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ತಕ್ಷಣ್ ಮತಿಕ್ ಯೆವ್ನ್ ತ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ನೀದ್ ಪಾಡ್ ಜಾಯ್ತ್. ತ್ಯಾ ಪಾಸತ್ ಬರಿ ನೀದ್ ಯೆತಾ ಮ್ಹಣ್ ಭೊಗ್ತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಗಜ್ದೆಚೆರ್ (ವಾ ಮಾಂದ್ರೆರ್) ಪಡ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್. ನೀದ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ನಿದುಂಕ್ ಗೆಲ್ಯಾರ್ ನಾಪಸಂದ್ ಚಿಂತ್ನಾಂಚ್ಯೊ ಧೂಶಿ ಚಡ್ ಆಸ್ತಾತ್.

- ಸಾಂಜೆಚೆಂ ವೆಗಿಂ ಜೆಮ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಆನಿ ಫಾಂತ್ಯಾರ್ ವೆಗಿಂ ಜಾಗ್ ಜಾವ್ನ್ ತೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಜಾವ್ನಾಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಸಾಂಜೆಚೆಂ ಬರ್‍ಯಾ ಉಜ್ವಾಡಾಕ್ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ಚಲ್ಚೆಂ. ಸಾಂಜೆಚಿ ಜೆಮ್ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಎಕಾದಾವೆಳಾ ಚಲುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ ತರ್ ಸಾಂಜೆರ್ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ಬರ್‍ಯಾ ಉಜ್ವಾಡಾಂತ್ ಬಸ್ಚೆಂ. ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಮೆಂದ್ವಾಚೆರ್ ಪರಿಣಾಮ್ ಜಾವ್ನ್ ವಯ್ರ್ ವಿವರಾಯಿಲ್ಲೆಂ ನಿದೆಚೆಂ ತಾಳ್‌ಬದ್ಧ್ ವೃತ್ತ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಹಾಚೊ ಪರಿಣಾಮ್ ಜಾವ್ನ್ ಸಾಂಜೆಚೆಂ ವಾ ರಾತಿಚೆಂ ವೆಗಿಂ ಜೆಮ್ ಯೆಂವ್ಚಿ ನಿವಾರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಅಶೆಂಚ್ ಸಕಾಳಿಂ ವೆಗಿಂ ಜಾಗ್ ಜಾತಲ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಕುಡಾಂತ್ ಸಕಾಳಿಂಚೊ ಉಜ್ವಾಡ್ ಚಡ್ ಪಡಾನಾಶೆಂ ಕರ್ಚೆಂಯ್ ತಾಂಕಾಂ ಜಾಗ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ತಡವ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾಯ್ತ್.

- ನಿದೆ ಖಾತಿರ್ ಒಕ್ತಾಂಚೊ ವಾಪರ್ ಹರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಚತ್ರಾಯೆನ್ ಜಾಯ್ಜೆ ಆನಿ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ನಿದೆ ಖಾತಿರ್ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂ ವಿಶಿಂ ವಿಶೇಸ್ ಜಾಗ್ರುತ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಒಕ್ತಾಂಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್, ತಿಂ ಘೆಂವ್ಚೊ ವೇಳ್ ಆನಿ ತ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಜೊಕ್ತೊ ಪರಿಣಾಮ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಭ್ರಮಿದೆಕ್ ಪಾವ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ಚಾಲಿಂತ್ ಜಾವ್ಯೆತ್ ತಿ ಅವ್ಯವಸ್ಥಾ- ಹ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಗಜಾಲಿಂಚಿ ಮಾಹೆತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಅನ್ಭೋಗಿ ತಜ್ಞಾ ಥಾವ್ನ್ ಮಾತ್ರ್ ತಾತ್ಕಲಾಕ್ ಒಕ್ತಾಂ ವಾಪ್ರಿಯೆತಾ.

ನಿದೆಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಗರ್ಜ್

ನಿದೆಕ್ ಆನಿ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚ್ಯಾಕ್ ಸಂಬಂಧ್ ಆಸಾ. ಹೆಂ ಹರ್ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾಂ ಪರಿಂ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್‌ಯಿ ಲಾಗು ಜಾತಾ. ದಿಸಾಚ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ವೆಳಾರ್ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ಚಲ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ವಾ ಹೆರ್ ಥರಾಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಾತಿಚೆಂ ನೀದ್ ಬರಿ ಪಡ್ತಾ. ರಾತಿಂ ನಿದೆಚಿ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂನಿ ಸಕಾಳಿಂ ವೆಗಿಂ ಉಠುನ್ ಚಲುಂಕ್ ವಾ ಹೆರ್ ಥರಾಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ವೆಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಸಾಂಜೆಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ನಿದೆಕ್ ಬರೆಂ. ಆಜೂನ್ ಬರೊ ಉಜ್ವಾಡ್ ಆಸ್ತಾನಾ ಚಲ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಾತಿಚೆಂ ನೀದ್ ಬರಿ ಪಡ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಆಸಾ. ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಉಪ್ಯೆಂವ್ಚೆಂ ವಾ ಹೆರ್ ಥರಾಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಯೆತಾ.

ಹರ್ ಪ್ರಾಯೆ ಪರಿಂಚ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್‌ಯಿ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ್

ಆಸ್ಚೆಂ, ದಿಸಾಚೆಂ ಹೆಣೆ ತೆಣೆ ಭಂವುನ್ ಆಸ್ಚೆಂ, ವಾಚ್ಚೆಂ, ಸಾಧ್ಯ್ ತರ್ ಹೆರ್ ಕಸಲಿಂಯ್ ಕಾಮಾಂ ಕರಿತ್ತ್ ಆಸ್ಚೆಂ ರಾತಿಚೆಂ ನೀದ್ ಬರಿ ಪಡುಂಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾವ್ಯೆತ್. ದಿಸಾಚೆಂ ಆಳ್ಸಾಯೆನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ರಾತಿಚೆಂ ಬರಿ ನೀದ್ ಪಡಾನಾ. ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ರಾತಿಚೆಂ ನೀದ್ ಜೆವ್ಣ-ಖಾಣಾ ತಿತ್ಲಿಚ್ ಗರ್ಜೆಚಿ. ನಿದೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತಾಂಕಾಂ ಜೊಕ್ತೊ ಪರ್ಯ್ಯಾರ್ ಸೊಧ್ಜೆ.

1.5 ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್

ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್‌ಯಿ ಬರ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾವ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಗಜಾಲಿಂ ಪಯ್ಕಿಂ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚೆಂಯ್ ಏಕ್. ಶೆತಾಂ-ಭಾಟಾಂನಿ ವಾ ಹೆರ್ ಜಾಗ್ಯಾಂನಿ ಭೊರಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರಿನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ವಾಂಕ್, ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಜಿಣ್ಯೆ ಆವ್ದೆಂತ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾ. ಬರ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆ ಖಾತಿರ್ ಜಿಣ್ಯೆಚ್ಯೆ ಲಾಂಬಾಯೆಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿತ್ತ್ ಯೆಜೆ. ಪುಣ್ ಜಾಯಿತ್ತಿಂ ಜಣಾಂ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಕ್ ಪಾವ್ತಾ ಪರ್ಯ್ಯಾಂತ್‌ಯಿ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಚಿಂತಿನಾಂತ್.



ಸಭಾರ್ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಪಾಡ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಬರ್ಯಾನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ ಏಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ತಾ.

ಹ್ಯಾ ಪರ್ಯ್ಯಾಂತ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಉತ್ರನ್ ವೆಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್‌ಯಿ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಸುರು ಕರ್ಯೆತಾ. ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿತ್ತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್‌ಯಿ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಮುಖಾರುನ್ ವ್ಹರುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಯಾನ್ ಕುಡಿಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ರಾಕುನ್ ವ್ಹರುಂಕ್ ಆನಿ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆ ಥೊಡೆ ಸಮಸ್ಸೆ ನಿವಾರುಂಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಮಾಸ್ಕುಟಾಂನಿ ಬಳ್ ಆನಿ ಸಕತ್ ಸಾಂಬಾಳುಂಕ್

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರನ್ ವೆತಾಂ ಹಾತಾಂ-ಪಾಯಾಂಚೆ ಆನಿ ಚಡ್ತಾವ್ ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಕುಡಿಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾತ್. ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ವಾ ಭೊರಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್‌ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪಾವ್ಣ್ಯೆಂ ವರ್ಸಾಂಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಕುಡಿಚೆ ಮಾಸ್ಕುಟ್ ತರ್ನ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಅರ್ಧ್ಯಾಕ್ ಅರ್ಧೆ ಉಣೆ ಜಾತಾತ್. ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ವಾಪ್ರುನ್‌ಂಚ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತೆ ಬರೆ ಉರ್ತಾತ್. ಜಾಯಿತ್ತೆ ಮಾಲ್ಘಡೆ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರನ್ ವೆತಾಂ ಸದಾಂಚೊ ವಾವ್ರ್, ತೆವ್ಶಿನ್ ಹೆವ್ಶಿನ್ ವೆಚೆಂ-

ಯೆಂವ್ಚೆಂ ಉಣೆ ಕರ್ತಾತ್ ಆನಿ ತ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಮಾಸ್ಕುಟಾಂಚೊ ವಾಪರ್ ಉಣೊ ಜಾತಾ; ಮಾಸ್ಕುಟಾಂಚೊ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ತೆ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾತ್. ಹಿ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಬಾರಿಕ್ ಪಡ್ಚ್ಯಾಂತ್, ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಕಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ ಆಸ್ಚಿ ಸಕತ್ ಉಣಿ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಆನಿ ಬಳ್‌ಯಿ ಉಣೆ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್ ವ್ಯಕ್ತ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಹೆ ಸರ್ವ್ ಸಮಸ್ಸೆ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮಾತ್ರ್ ನಿವಾರ್ಯೆತಾ. ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಬರೆ ಕರುಂಕ್ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಒಕ್ತಾಂನಿ ಸಾಧ್ಯ್ ನಾ.

ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹಾತಾಂ–ಪಾಯಾಂಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಆಡಾವ್ಯೆತಾ ಆನಿ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಲ್ಲೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಪರತ್ ಬರೆ ಜಾಯ್ತೆಂ ಕರ್ಯೆತಾ. ಸದಾಂಯ್ ಚಲ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪಾಯಾಂಚೆ ಸಗ್ಳೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಘಟ್ ಜಾತಾತ್. ಹಾತಾಚೆ, ಪೆಂಕ್ಟಾಚೆ, ಪೊಟಾಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಆಡಾಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಥರಾಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಯೆತಾ. ಹಳ್ತಾನ್ ಜಡಾಯ್ ಉಕಲ್ಚೆಂ ವಾ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ಭೊರ್ ಘಾಲ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಹಾತಾ–ಪಾಯಾಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಘಟ್ ಕರುಂಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾತಿತ್. ಪುಣ್ ಜಡಾಯ್ ಉಕಲ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಹಳೂ ಆನಿ ಚತ್ರಾಯೆನ್ ಜಾಯ್ಜೆ. ಹಳ್ತಾನ್ ಜಡಾಯ್ ಉಕಲ್ಚೆಂ, ವೊಮ್ತೆಂ ನಿದುನ್ ಪೊಟಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ಪಾಟಿಚ್ಯಾ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ಘಟ್ ಕರ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಯೆತಾ. ಹೆರ್ ಥರಾನ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಅಸಲ್ಯಾ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ವಿಶಿಂ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಶಿಕ್ಯೆತಾ.



ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ವೃದ್ಧಿ ಜಾಂವ್ಚೆ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್ ತಾಂಚಿ ಸಕತ್‌ಯಿ ಚಡ್ತಾ. ತ್ಯಾ ಮಾಸ್ಕುಟಾಂಕ್ ಲಗ್ತಿ ಕಾಮ್ ಬರ್‍ಯಾನ್ ಜಾತಾ. ಸಾದ್ಯಾ ಉತ್ರಾಂನಿ ಸಾಂಗ್ಚೆಂ ತರ್ ಮಾಸ್ಕುಟ್ ಚಡ್ ಸುಡ್ಸುಡಿತ್ ಜಾತಾತ್. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್, ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿಕ್ ಬಾಗ್ವುನ್ ವಸ್ತ್ ವಿಂಚುಂಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಸಲಿಸ್ ಜಾತಾ. ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿತ್ತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಕ್ ಏಕ್ ಮಯ್ಲ್ ಚಲುಂಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಉಣೊ ವೇಳ್ ಪಾವ್ತಾ.

ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿತ್ತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಕ್ ಖಂಚೆಂಯ್ ಕಾಮ್ ಕರಿತ್ತ್ ಆಸ್ತಾನಾ ವೆಗಿಂ ಪುರಾಸಣ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಹಾಕಾ ಭೊರ್ ಸ್ವೀಕಾರ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ (endurance) ಮ್ಹಣ್ಯೆತಾ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಭೊರ್ ಸ್ವೀಕಾರ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ ಆಸ್ಚಿ ಸಕತ್ ಉಣಿ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾ. ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿತ್ತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಭೊರ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಕುಡಿಕ್ ತಿತ್ಲ್ಯೆ ಸಲಿಸಾಯೆನ್ ಪುರಾಸಣ್ ಜಾಯ್ನಾ.

ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್

ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚ್ಯಾಕ್ ಆನಿ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಲಾಗ್ಗಿಲೊ ಸಂಬಂಧ್ ಆಸಾ. ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಚ್ಯಾ ಮಾಸ್ಕುಟಾಂ ಪರಿಂ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಮಾಸ್ಕುಟಾಂಚಿಯ್ ಕಾಮ್ ಕರ್ಚಿ ಸಕತ್ ಉಣಿ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾ. ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್, ಬಸುನ್ ವಾವ್ರ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂಚೆಂ ಕಾಳಿಜ್ ಹರ್ ವರ್ಸಾಕ್ 1-2% ತಿತ್ಲೆಂ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾ. ಕಿತೆಂಚ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಕ್ 50 ವರ್ಸಾಂ ಜಾತಾನಾ, ತರ್ನ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೆಕ್ ತುಲನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ತಾಚೆಂ ಕಾಳಿಜ್ 15-20% ತಿತ್ಲೆಂ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಆಸ್ತಾ ಆನಿ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾಂ ವೆತಾಂ ತೆಂ ಚಡಿತ್ತ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ವೆತಾ. ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಮಾಸಾಂಕ್ ಶಾಬಿತ್ ದವರ್ಚೆ 'ಎನ್‌ಜಾಯ್ಮ್' ಚಡ್ ತಯಾರ್ ಜಾತಾತ್, ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಸಕ್ತೆನ್ ಬರೆ ಜಾತಾತ್. ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಕಾಳ್ಜಾಚೆರ್ ಪಡ್ಚೊ ಭೊರ್ ಉಣೊ ಜಾತಾ ಆನಿ ತಶೆಂ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಸಂದ್ರಾಪ್‌ಯಿ ಉಣೆ ಜಾತಾತ್.



ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಭಲಾಯ್ಕೆನ್ ಆಸುನ್ ಕುಡಿಂತ್ ರಗ್ತಾಚೆಂ ಚಲಾವಣ್ ಬರ್ಯಾನ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಆಸ್ತಾ. ಚಲ್ಚ್ಯಾ ತಸಲೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹಾತಾಂ-ಪಾಯಾಂಚೆ ರಗ್ತಾನಳ್ ಅಶೀರ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಉಣೊ ಜಾತಾ. ಚಲತ್ತ್ ಆಸ್ತಾನಾ ಪಾಯಾಂಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಪಂಪಾ ಪರಿಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾತ್ ಆನಿ ರಗ್ತಾಚಿ ಚಲವ್ಣಿ ಸುಡ್ಸುಡಾಯೆನ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾತಾತ್.

ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂಚಿ ರಗ್ತಾ ಚಲವ್ಣಿ ಸುಧ್ರಾವ್ನ್, ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಯ್ನಾಶೆಂ ರಾಕ್ಚ್ಯಾಂತ್, ಕಾಳ್ಜಾನ್ ಭೊರಾಚ್ಯಾ ಸಂದ್ರಾಪಾಂನಿ ಚಡ್ ಸಕ್ತೆನ್ ಆಪ್ಲೆಂ ಕಾಮ್ ಕರಿಶೆಂ ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಸಕತ್ ಚಡಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಚಲ್ಚ್ಯಾ ತಸಲ್ಯಾ ವ್ಯಾಯಾಮಾಚೊ ಪಾತ್ರ್ ಮಹತ್ವಾಚೊ.

ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಥೊಡೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಚಲ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಉಣೆ ಜಾತಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಚೆ ಸಂದ್ರಾಪ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಮಾಪಾನ್ ಉಣೆ ಜಾತಾತ್. ತ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿ ಚಡ್‌ಲ್ಲಿ ರಗ್ತಾದಾಬ್, ಚಡ್‌ಲ್ಲೆಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್, ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಚಲ್ಚ್ಯಾ ತಸಲ್ಯಾ ವ್ಯಾಯಾಮಾ ವರ್ವಿಂ ಉಣೆ ಜಾತಾ.

ಹಾಡಾಂ-ಗಾಂಟಿಂಚಿ ಸಕತ್ ಚಡಂವ್ಕ್

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಹಾಡಾಂ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಚಡತ್ತ್ ಯೆತಾ. ಹಾಡಾಂ ಸುರ್ಯೆಂವ್ಚಿಂ ವಾ osteoporosis ಸಮಸ್ಸೊ ಉತರ್

ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಹಾಡಾಂ ಮೊಡುಂಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಕಾರಣ್. ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಲಾಗುನ್ ಆಸ್ಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಕ್ರಿಯಾಳ್ ಜಾತಾತ್ ಆನಿ ಹಾಡಾಂ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಂವ್ಚಿಂ ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಪಾನ್ ತರ್‌ಯಿ ಉಣಿಂ ಜಾತಾತ್. ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಹಾತಾಂ-ಪಾಯಾಂಚ್ಯೊ ಗಾಂಟಿ ಬಾಗ್ಗಾಂವ್ಚ್ಯಾ ತಸಲಿಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಗಾಂಟಿ ಸದಿಳ್ ಜಾತಾತ್ ಆನಿ ಗಾಂಟಿ ಝುರುನ್ ವೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಹೆಂ ಆಧಾರಾಚೆಂ ಜಾತಾ. ಗಾಂಟಿ ಸದಿಳ್ ಕರ್ಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಥರಾಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿಜೆ. ಬಸುನ್ ದೊಂಪ್ರಾಂಚ್ಯೊ ಗಾಂಟಿ ಬಾಗಾಂವ್ಚ್ಯೊ, ನೀಟ್ ಕರ್ಚ್ಯೊ, ಪೊಟ್ಯಾಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಘಟ್ ಕರ್ಚೆ, ಅಸಲಿಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್‌ಯಿ ಕರ್ಯೆತಾ. ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಕರಂವ್ಚೆ ಹಿಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ಸಾಂಗುನ್ ದಿತಿತ್.

ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಮತಿಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್

ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿತ್ತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮತಿಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ಉರ್ತಾ. ಚಲ್ಚ್ಯಾ ತಸಲೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮೆಂದ್ವಾ ಥಾವ್ನ್ ಆನಿ ಮೆಂದ್ವಾವಾಲಿ (spinal cord) ಥಾವ್ನ್ 'ಎಂಡೋರ್ಫಿನ್' ಮ್ಹಳ್ಳಿ ವಸ್ತ್ ತಯಾರ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಹ್ಯೆ ವಸ್ತು ಥಾವ್ನ್ ಮತಿಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಚೆರ್ ಜಾಯಿತ್ತೊ ಬರೊ ಪ್ರಭಾವ್ ಜಾತಾ.

ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮತ್ ಸುಡ್ಸುಡಿತ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಬರೆಪಣ್ ಭಗ್ತಾ. ವ್ಯಾಯಾಮ್ ನೈಸರ್ಗಿಕ್ ಥರಾನ್ ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ಸುಶೆಗ್ ದಿತಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮತಿಸುಕ್ತೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಮತಿಸುಕ್ತಿ ಹೆರ್ ಕಸಲಿಂಯ್ ಭಾಯ್ಲಿಂ ಕಾರಣಾಂ ನಾಸ್ತಾಂಯ್, ಆಪಾಪಿಂಚ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ಥರಾಚೊ ಮತಿಸುಕ್ತೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಉಣೊ ಕರ್ಚ್ಯಾಂತ್ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ಉಪ್ಕಾರಾಚೆಂ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಚಲ್ಲ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಮತಿಕ್ ಸುಡ್ಸುಡಾಯ್, ಸುಶೆಗ್ ಲಾಭ್ತಾ. ಸಮಸ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಸಂದ್ರಾಪಾಂನಿ ಆಶಾವಾದ್ (optimistic) ಉಪ್ಜುಂಕ್ ಕುಮಕ್ ಜಾತಾ.

ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾಂ ವೆತಾಂ ಉಡಾಸ್ ಉಣೊ ಜಾಂವ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ (dementia) ಉಬ್ಜಾತಾ. ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಉಣೊ ಕರ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಆನಿ ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಪಾನ್ ನಿವಾರ್ಚ್ಯಾಂತ್ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ಆಧಾರಾಚೆಂ ಜಾತಾ. ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ಬರೆಂ ಆಮ್ಲ್‌ಜನಕ್ ಲಾಭ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಉಡಾಸಾಚಿ ಸಕತ್ ವಾಡ್ತಾ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಚಿಂತುಂಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾತಾ.

ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಖಂಚ್ಯಾ ಥರಾಚೆಂ?

ತರ್ನ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಂವ್ಚಿಂ ಸರ್ವ್ ಥರಾಚಿಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್. ಸಭಾರ್ ಜಣ್ ಆಪ್ಲ್ಯೆ ತರ್ನೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಥಾವ್ನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿತ್ತ್ ಆಸ್ತಾತ್ ಆನಿ ತಾಂಕಾಂ ಉತ್ರುನ್ ವೆಚೆ ಪ್ರಾಯೆರ್‌ಯಿ

ತಿಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ಕರುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್. ಪುಣ್ ಹ್ಯಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಆನಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ತಿತ್ಲಿ ಬರಿ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂಕ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಥೊಡಿಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ಮಾತ್ರ್ ಕರ್ಯೆತಾ ಆನಿ ತೆಂಪಿ ಚತ್ರಾಯೆನ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್.

ಎರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ

ಚಲ್ಚೆಂ, ಉದ್ಕಾಂತ್ ಉಪ್ಹೆಂವ್ಚೆಂ, ಸಾಯ್ಕಲ್ ಸವಾರಿ, ಹಳ್ತಾನ್ ಧಾಂವ್ಚೆಂ ವಾ ಜೊಗಿಂಗ್, ಎಕೆಚ್ ಸುವಾತೆರ್ ರಾವುನ್ ಕರ್ಚಿಂ ಸಭಾರ್ ಥರಾಚಿಂ ಎರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ಆಸಾತ್. ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿ ಚಲ್ಚೆಂ ಚಡ್ ಜಣಾಂಕ್, ತೆಂಪಿ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂಕ್, ಸಲಿಸಾಯೆನ್ ಕರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್. ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯೆ ನದ್ರೆನ್ ಹರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಹೆರ್ ರಿತಿಂಚ್ಯಾ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಲ್ಚೆಂ ಚಡ್ ಬರೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯ್ ಆಸಾ. ಉದ್ಕಾಂತ್ ಉಪ್ಹೆಂವ್ಕ್ ಅವ್ಕಾಸ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಬರೆಂ. ಪುಣ್ ಸದಾಂಯ್, ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಆನಿ ಜೆರಾಲ್ ಹ್ಯಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಸವಯ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂಕ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಉಪ್ಹೆಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಸಾಯ್ಕಲ್ ಸವಾರಿಯ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ.

ಜಡಾಯ್ ಉಕಲ್ಚೆಂ ವಾ Resistance exercise

ಹ್ಯಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಸವಯ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂನಿ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಶಾಳಾಕ್/ ಜಿಮ್ನೇಶಿಯಮಾಕ್ ವಚುನ್ ಜಡಾಯ್ ಉಕಲ್ಚ್ಯಾ ತಸಲೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚೆಂ ಜೊಕ್ತೆಂ ನ್ಹಯ್. ತರ್‌ಯಿ ಹಾತಾಂ–ಪಾಯಾಂಚ್ಯಾ ಮಾಸ್ಕುಟಾಂಚಿ ಸಕತ್ ಆನಿ ಬಳ್ ಚಡಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ಘರಾಂನಿಂಚ್ ಥೊಡಿ ಜಡಾಯ್ ಉಕಲ್ಚ್ಯಾ ತಸಲಿಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ಕರ್ಯೆತಾ. ಲ್ಹಾನ್ ಎಕಾ ಪೊತ್ಯಾಂತ್ ಅರ್ಧೊ ಕಿಲೊ ತಿತ್ಲೊ ತಾಂದುಳ್ ವಾ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಜಡಾಯ್ ಉಕಲ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚ್ಯೆ ಪಾಸತ್ ವಾಪ್ರಿಯೆತಾ. ಹರ್ ದಿಸಾ ಪಂದ್ರಾ ಮಿನುಟಾಂಭೊರ್ ಹಾತಾಂನಿ ಹಳ್ತಾಚಿ ಆನಿ ಸಾಧ್ಯ್ ತಿತ್ಲಿ ಜಡಾಯ್ ಉಕಲ್ಚಿ ಆನಿ ಪಾಯಾಂಕ್‌ಯಿ ಜಡಾಯ್ ಉಮ್ಕಾಳಾವ್ನ್ ಪಾಂಯ್ ಉಕಲ್ಚೆ ವಾ ದೊಡ್ನ್ ನೀಟ್ ಕರ್ಚೆ ತಸಲಿಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ಕರ್ಯೆತಾ. ಸುರ್ವಾತೆರ್ ಥೊಡಿಚ್ ಜಡಾಯ್ ಉಕಲ್ನ್, ಸವಯ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಜಡಾಯ್ ಚಡವ್ನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿತ್ತ್ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಅರ್ಧೊ ಕಿಲೊ ತಿತ್ಲಿ ಜಡಾಯ್ ಸಲಿಸಾಯೆನ್ ಉಕ್ಲುಂಕ್ ಜಾತಾ ತರ್, ಉಪ್ರಾಂತ್ ತಿ ಚಡವ್ನ್ ಮುಕ್ಕಾಲ್ ಕಿಲೊ ತಿತ್ಲಿ, ತ್ಯಾ ಮಾಗಿರ್ ಏಕ್ ಕಿಲೊ ತಿತ್ಲಿ, ಅಶೆಂ ಚಡಯಿತ್ತ್ ಸುಮಾರ್ ದೋನ್–ಅಡೇಜ್ ಕಿಲೊ ಜಡಾಯ್ ಉಕಲ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ಬರೆಂ.

ಜಡಾಯ್ ಉಕಲ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಹಾತಾಂ–ಪಾಯಾಂಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಬರೆ ಕರ್ಚ್ಯಾ ತಸಲೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚೆ ಖಾತಿರ್‌ಚ್ ರಬ್ಬರಾಚ್ಯೊ ವಿವಿಧ್ ಸಕ್ತೆಚ್ಯೊ ನಳಿಯೊ (exercise tubing) ಮೆಳ್ತಾತ್. ತ್ಯೊ ದೋನ್ ಹಾತಾಂ ಮಧೆಂ ವಾ ಎಕೆ ಸುವಾತೆಕ್ ಲಾವ್ನ್ ವೊಡ್ಚ್ಯಾ ತಸಲಿಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ಕರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂಕ್ ಹ್ಯಾ

ಥರಾಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಸಲೀಸ್. ಪಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಅಸಲಿಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ಶಿಕುನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ.

ಗಾಂಟಿ ದೊಡ್ಶೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ Flexibility exercise

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಹಾತಾಂಚ್ಯೊ, ಪಾಯಾಂಚ್ಯೊ ಆನಿ ಪೆಂಕ್ಟಾಚ್ಯೊ ಗಾಂಟಿ ಸದಿಳ್ ಕರ್ಚೆ ಖಾತಿರ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಥರಾನ್ ಗಾಂಟಿ ದೊಡ್ಸ್ನ್ ನೀಟ್ ಕರ್ಚಿಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ಕೆಲ್ಲಿಂ ಬರಿಂ. ಬಸುನ್ ವಾ ನಿದುನ್ ಬಾವ್ಲ್ಯಾಚ್ಯೊ, ಕೊಂಪ್ರಾಚ್ಯೊ. ಹಾತಾಚ್ಯೊ ತಶೆಂಚ್ ಪಾಯಾಂಚ್ಯಾ ಕುಟಾಚ್ಯೊ, ದೊಂಪ್ರಾಚ್ಯೊ ಆನಿ ಪಾಯಾಂಚ್ಯೆ ತಳ್ವೆಚ್ಯೊ ಗಾಂಟಿ ದೊಡ್ಸ್ನ್ ನೀಟ್ ಕರ್ನ್ ತ್ಯೊ ಸದಿಳ್ ಕರ್ಯೆತಾ. ಪೆಂಕ್ಟಾಚ್ಯಾ ಗಾಂಟಿಂಕ್ ಸದಿಳ್ ಕರ್ಚಿಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಶಿಕ್ಯೆತಾ. ಸವಯ್ ನಾತ್ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಆನಿ ಪಾಟಿಂತ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಮುಖಾರ್ ಬಾಗ್ವುನ್ 'ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ' ತಸಲಿಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ಕರ್ಚಿಂ ನ್ಹಯ್.

ಸಮತೋಲನ್ ಸಾಂಬಾಳುಂಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ Balance exercise

ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಪಡ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಚಡ್. ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಸಮಸ್ಸೊ ನಾತ್ಲ್ಲಿಂಯ್ ಚಲುನ್ ಆಸ್ತಾನಾ ಸಮತೋಲನ್ ಚುಕುನ್ ಪಡ್ತಿತ್. ಸಮತೋಲನ್ ಸಾಂಬಾಳುಂಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾಂವ್ಚಿಂ ಥೊಡಿಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ಆಸಾತ್. ತಿಂ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪಡ್ಚೆಂ ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಪಾನ್ ಆಡಾವ್ಯೆತಾ. **ಹ್ಯಾ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ವಿಶಿಂಯ್ ಚಡಿತ್ ವಿವರ್ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಕರಯ್ತುಲ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಶಿಕ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ತ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿ ಥೊಡಿಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ಅಶಿಂ ಕರ್ಯೆತಾ:**

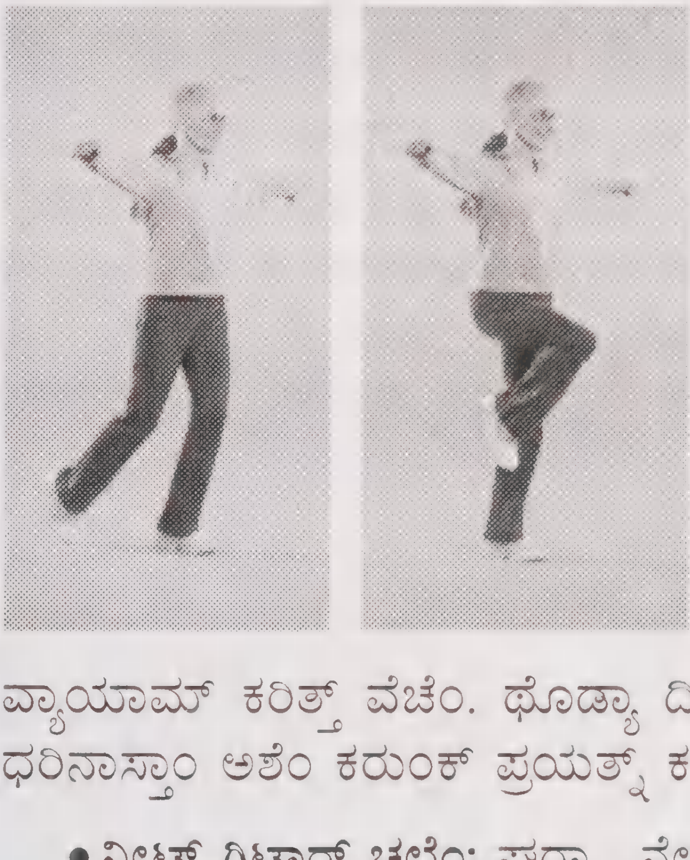
- **ಎಕಾ ಪಾಂಯಾಚೆರ್ ಉಭೆ ರಾಂವ್ಚೆಂ:** ಸುರ್ವಾತೆರ್ ಆಧಾರ್ ಚುಕ್ಲ್ಯಾರ್ ಧರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ತಶೆಂ ವೊಣ್ದಿಚ್ಯೆ ಕುಶಿನ್ ವಾ ಮೇಜ್ ತಸಲೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಎಕಾ ಹಾತಾಂತ್ ಧರ್ನ್, ಏಕ್ ಪಾಂಯ್ ಥೊಡೊಚ್ ವಯ್ರ್ ಉಕಲ್ನ್ ಧರ್ನ್ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಚೆರ್ ಪುರ್ತಿ ಜಡಾಯ್ ಘಾಲ್ನ್ ಉಭೆ ರಾಂವ್ಚೆಂ. ಸವಯ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಆಧಾರಾಕ್ ಧರ್ಲ್ಲೊ ಹಾತ್ ಸೊಡ್ನ್, ಭುಜಾಂ ದೊನ್ಯಿ ಸದಿಳ್ ಕರ್ನ್, ಹಾತ್ ಕುಶಿನ್ ಸೊಡ್ಚೆ. ತೀಸ್ ಸೆಕುಂದಾಂಭೊರ್ ತಶೆಂ ರಾಂವ್ಚೆಂ ಆನಿ ಥೊಡ್ಯಾ ವೆಳಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಆನ್ಯೇಕಾ ಪಾಂಯಾಚೆರ್ ಉಭೆ ರಾಂವ್ಚೆಂ. ಸುರ್ವಾತೆರ್ ದೋನ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಮಾತ್ರ್ ತಶೆಂ ಕರ್ಚೆಂ ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹಳ್ಳಾನ್ ಚಡ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಹೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ. ಥೊಡ್ಯಾ ದಿಸಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಎಕಾ ಪಾಂಯಾಚೆರ್ ರಾವುನ್ ಹಾತ್



ಕುಶಿನ್ ವಯ್ರ್ ಹಾಡ್ನ್ ಸುಕ್ಣಾಚ್ಯಾ ಪಾಕಾಟ್ಯಾಂ ಪರಿಂ ಹಾಲಂವ್ಕ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ. ಅಶೆಂ ಕರುಂಕ್ ಸಲೀಸ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹಾತಾಂನಿ ಉದ್ಕಾಚಿ ಬೊತ್ಲ್ ಧರ್ನ್ ಅಶೆಂಚ್ ಸಮತೋಲನ್ ಸಾಂಬಾಳ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚೆಂ. ಚಲುನ್ ಆಸ್ತಾನಾ ಪಡ್ಚೆಂ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಹೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಆಧಾರಾಚೆಂ ಜಾತಾ.

• **ನಾಕ್ ಆಪುಡ್ಚೆಂ:** ಉಜ್ವೊ ಪಾಂಯ್ ದಾವ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಚ್ಯಾಕ್‌ಯಿ ಥೊಡೊ ಮುಖಾರ್ ನೆಲಾ (ಧರ್ಣಿ)ಚೆರ್‌ಚ್ ದವರ್ನ್, ದೋನ್‌ಯಿ ದೊಂಪೊರ್ ಥೊಡೆ ಬಾಗಾವ್ನ್ ಹಾತಾಚ್ಯಾ ದಾಖಿವ್ಣೆ ಬೊಟಾನ್ ನಾಕಾಚಿ ತಕ್ಲಿ (tip) ಆಪ್ಡುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಸುರ್ವಾತೆರ್ ಪಾಂಯ್ ಲಾಗಿಂ ದವರ್ನ್ ಕರ್ಯೆತಾ ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಪಾಂಯ್ ಪಯ್ಸ್ ಪಯ್ಸ್ ಕರಿತ್ತ್ ಹೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಯೆತ್. ಸಮತೋಲನ್ ಸಾಂಬಾಳುಂಕ್ ಹೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಆಧಾರಾಚೆಂ ಜಾತಾ.

• **ತಕ್ಲೆ ಪಾಂಯಾಚೆರ್ ರಾಂವ್ಚೆಂ:** ಸುರ್ವಾತೆರ್ ಆಧಾರಾಕ್ ಹಾತಾಂತ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಧರ್ನ್, ಥೊಡಿಂ ಸೆಕುಂದಾಂ ತಕ್ಲೆ ಪಾಂಯಾಚೆರ್ ಮಾತ್ರ್ ಉಭೆ ರಾವುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಥೊಡ್ಯಾ ವೆಳಾಚ್ಯಾ ಸುಶೆಗಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪರತ್ ತಕ್ಲೆ ಪಾಂಯಾಂತ್ ಉಭೆ ರಾಂವ್ಚೆಂ. ಧಾ–ಪಂದ್ರಾ ಪಾವ್ಟಿಂ ಅಶೆಂ ಕರಿಜೆ. ಥೊಡೆ ದೀಸ್ ಅಶೆಂ ಕೆಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಆಧಾರಾಕ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಧರಿನಾಸ್ತಾಂ ಹೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿಜೆ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ದೊಳೆ ಧಾಂಪುನ್ ಸುರ್ವಾತೆರ್ ಆಧಾರಾಕ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಧರ್ನ್, ಥೊಡ್ಯಾ ದಿಸಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಧರಿನಾಸ್ತಾಂ (ದೊಳೆ ಧಾಂಪುನ್) ತಕ್ಲೆ ಪಾಂಯಾಚೆರ್ ರಾಂವ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿಜೆ. ಸಮತೋಲನ್ ರಾಕುಂಕ್ ಹೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಆಧಾರಾಚೆಂ.



• **ಪಾಂಯ್ ವಯ್ರ್ ಉಕಲ್ಚೆಂ:** ಮೇಜ್, ಘಟ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಕದೆಲ್ ವಾ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಆಧಾರಾಕ್ ಧರ್ನ್, ಏಕ್ ಪಾಂಯ್ ದೊಂಪೊರ್ ಬಾಗಾವ್ನ್ ಕಿತ್ಲೊ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲೊ ವಯ್ರ್ ಉಕಲ್ಚೊ ಆನಿ ಥೊಡ್ಯಾ ಸೆಕುಂದಾಂನಿ ತೊ ಸಕ್ಲಾ ದವರ್ನ್ ಆನ್ಯೇಕ್ ಪಾಂಯ್ ವಯ್ರ್ ಉಕಲ್ಚೊ. ಸೊಜೆರಾಂನಿ ಮಾರ್ಚ್–ಫಾಸ್ಟ್ ಕರ್ಚೆ ಪರಿಂ. ಪುಣ್ ರಾವ್‌ಲ್ಲ್ಯೆಕಡೆಚ್ ರಾವುನ್ ಎಕಾ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾನ್ ಏಕ್ ಪಾಂಯ್ ಉಕಲ್ನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿತ್ತ್ ವೆಚೆಂ. ಥೊಡ್ಯಾ ದಿಸಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಆಧಾರಾಕ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಧರಿನಾಸ್ತಾಂ ಅಶೆಂ ಕರುಂಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ಯೆತಾ.

• **ನೀಟ್ ಗಿಟಾರ್ ಚಲ್ಚೆಂ:** ಘರ್ಚ್ಯಾ ನೆಲಾಚೆರ್ ಖಂಚೊಯ್ ಏಕ್ ನೀಟ್ ಗೀಟ್ ಆಸಾ ತರ್–ಟಾಯ್ಲ್ ವಾ ಮಾರ್ಬಲಾಚೊ– ತ್ಯಾ ಗಿಟಾಚೆರ್ ಶೀದಾ ಚಲುಂಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ಯೆತ್. ದಾವೊ ಪಾಂಯ್ ಪಯ್ಲೆಂ ಮುಖಾರ್ ದವರ್ಲ್ಯಾರ್, ಉಪ್ರಾಂತ್ ಉಜ್ವೊ

ಪಾಂಯ್ ಶೀದಾ ದಾವ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಚ್ಯಾ ಮುಖಾರ್‌ಚ್ ದವರ್ಜೊ. ಸುರ್ವಿಲೆ ಥೊಡೆ ದೀಸ್ ಶೀದಾ ಚಲುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾತಿತ್. ಹಾತ್ ಕುಶಿನ್ ಉಕಲ್ನ್ ಧರ್‌ನ್ ಆಧಾರ್ ಘೆವ್ಯೆತಾ. ಉಪ್ರಾಂತ್ ಆಧಾರ್ ಸೊಡ್ನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ. ತ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹಾತ್ ಕುಶಿನ್ ಸಕ್ಲಾ ಸೊಡ್ನ್ ನೀಟ್ ಗಿಟಾರ್ ಮುಖಾರ್ ವಚ್ಯೆತ್.

• **ಮೆಟಾಂ ಚಡ್ಚೆಂ:** ನಿಸಣ್ ಆಸಾ ತರ್ ವಾ ಮಾಳ್ಯೆಕ್ ಚಡ್ಚಿಂ ಮೆಟಾಂ ಆಸಾತ್ ತರ್, ನಿಮಾಣ್ಯಾ ಮೆಟಾಚ್ಯಾ ಸಕ್ಲಾ ನೆಲಾಚೆರ್ ರಾವುನ್ ಉಜ್ವೊ ಪಾಂಯ್ ಪಯ್ಲೆಂ ಮೆಟಾಚೆರ್ ದವರ್ಜೊ. ಆಧಾರಾಕ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಧರ್ಯೆತಾ. ತ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಉಜ್ವೊ ಪಾಂಯ್ ಪಾಟಿಂ ದವರ್ನ್ ದಾವೊ ಪಾಂಯ್ ವಯ್ರ್ ದವರ್ಜೊ. ಅಶೆಂ ಎಕಾ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾನ್ ಆನ್ಯೇಕ್ ಪಾಂಯ್ ವಯ್ರ್ ಸಕಯ್ಲ್ ದವರ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಧಾ-ಬಾರಾ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕರ್ಚೆಂ. ಥೊಡ್ಯಾ ದಿಸಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಆಧಾರಾಕ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಧರಿನಾಸ್ತಾಂ ಆನಿ ಸಾಧ್ಯ್ ತರ್ ದೊಳೆ ಧಾಂಪುನ್ ಹೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಯೆತಾ.

• **ಕದೆಲಾರ್ ಬಸ್ಚೆಂ-ಉಟ್ಚೆಂ:** ಆಧಾರ್ ಘಟ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಕದೆಲಾಚೆರ್ ಬಸುನ್-ಉಟ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್‌ಯಿ ಕರ್ಯೆತಾ. ಸುರ್ವಿಲ್ಯಾ ದಿಸಾಂನಿ ಆಧಾರಾಕ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಧರ್‌ನ್ ಪಾಂಚ್-ಸ ಪಾವ್ಟಿಂ ಉಟುನ್ ಬಸ್ಚೆಂ. ಅಶೆಂ ಧಾ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕರುಂಕ್ ಜಾತಾ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಮುಖಾರುನ್ ವ್ಹರ್ಚೆಂ. ತ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಧರಿನಾಸ್ತಾಂ ಆನಿ ಮಾಗಿರ್ ದೊಳೆ ಧಾಂಪುನ್ ಹೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚೆಂ.

ಸುರ್ವಾತ್ ಆನಿ ಮುಖಾರುನ್ ವರ್ಚೆಂ

ಭೊರಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರಿನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ವಾಂಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್‌ನ್ ಸವಯ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ, ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂನಿ ಚಲ್ಚ್ಯಾ ತಸಲೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ನಿರ್ಧಾರ್ ಕರ್ಜೊ. ದಿಸಾಚ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ವೆಳಾರ್ ಚಲ್ಯೆತಾ ತರ್‌ಯಿ ಸದಾಂಯ್ ಆನಿ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಚಲ್ಚೆ ಖಾತಿರ್ ಸಕಾಳಿಂ ಉಜ್ವಾಡ್ಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಉಠುನ್ ಚಲುಂಕ್ ವೆಚೆಂ ಬರೆಂ. ಥೊಡೆ ಸದಾಂ ಸಾಂಜೆರ್ ಕಾಳೊಕ್ ಪಡ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಚಲುಂಕ್ ವೆತಾತ್. ತೆಂಪಿ ಬರೆಂಚ್. ಥೊಡಿಂ ಮಾಳ್ಬಡಿಂ ಉದೆಂತ್ ಆನಿ ಅಸ್ತಮ್ತೆಚ್ಯಾ ದೋನ್‌ಯಿ ವೆಳಾರ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ವೆತಾತ್.

ಹ್ಯಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್‌ನ್ ಸವಯ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಸುರ್ವಾತೆರ್ ಪಂದ್ರಾ-ವೀಸ್ ಮಿನುಟಾಂ ಚಲ್ಲ್ಯಾರ್‌ಚ್ ಪುರೊ. ಘರಾ ಥಾವ್ನ್ ಭಾಯ್ರ್ ವಾ ಘರ್ಚ್ಯಾ ಜಾಲಾಂತ್ ಚಲ್ಯೆತಾ. ಘರಾ ಲಾಗ್ಸಾರ್ ಚಲ್ಚೆ ಖಾತಿರ್ ಪಾರ್ಕ್ ಆಸಾ ತರ್ ವಾ ಮಯ್ದಾನ್ ತಸಲೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಆಸುನ್ ಥಂಯ್ ಚಲುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ತರ್ ತಸಲ್ಯೆ ಸುವಾತೆಕ್‌ಯಿ ವಚ್ಯೆತಾ. ಚಲುಂಕ್ ಸುರು ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಸುರ್ವಿಲ್ಯಾ ಏಕ್-ದೋನ್ ಹಪ್ತ್ಯಾಂ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಹರ್ ದಿಸಾ ವೀಸ್ ಮಿನುಟಾಂ ತಿತ್ಲೆಂ ಚಲ್ಲ್ಯಾರ್‌ಚ್ ಪುರೊ. ಚಲ್ತಾನಾ ಹಳ್ತ್ ವೆಗಾನ್ ಚಲ್ಯೆತಾ.

ತ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಚಲ್ಚೊ ವೇಳ್ ಆನಿ ವೇಗ್ ದೋನ್‌ಯಿ ಚಡಯಿತ್ತ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಅಶೆಂ ಏಕ್-ದೋನ್ ಮಯ್ನ್ಯಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹರ್ ದಿಸಾ ದಿಸಾಕ್ ಅರ್ಧೊ ತೊ ಮುಕ್ಕಾಲ್ ಘಂಟೊ ಹಳ್ತ್ ವೆಗಾನ್ ಚಲ್ಚೆಂ ಸವಯ್ ಕರ್ನ್ ಘೆವ್ಯೆತಾ. ಸದಾಂಯ್ ಚಲ್ಚೆಂ ಆನಿ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಚಲ್ಚೆಂ ಬೊವ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ಚಲುಂಕ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾ ಕಡೆಂ ಹರ್ ಥರಾಚಿಂ ಗಾಂಟಿ ದೊಡ್ಡಿಂ ವಾ ಸಮತೋಲನ್ ಸಾಂಬಾಳ್ಚ್ಯಾ ತಸಲಿಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂಯ್ ಕರ್ಯೆತಾ.

1.6 ಕುಡಿಂತ್, ಮತಿಂತ್ ಕ್ರಿಯಾಳ್ ಮಾಳ್ಬಡೆ

ಆಸ್ಪತ್ರೆಂತ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಜೊಡುಂಕ್ ವಿವಿಧ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆ ಮಾಳ್ಬಡೆ ಯೆಂವ್ಚೆ ಆಸ್ತಾತ್. ಹಾಂಚೆ ಪಯ್ಕಿ ಥೊಡೆ ಆಜೂನ್ 70 ವರ್ಸಾಂ ಜಾಂವ್ಕ್‌ನಾಂತ್ ತರ್‌ಯಿ 85 ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ತಿತ್ಲೆ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತ್ ದಿಸ್ತಾತ್. ತಾಂಚ್ಯೆ ಚಾಲಿಂತ್ ಪ್ರಾಯ್ ಭರುನ್ ಗೆಲ್ಲಿ ದಿಸ್ತಾ. ಕಿತೆಂಚ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕತ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ತಿತ್ಲೆ ನಿತ್ರಾಣಿ ಆಸ್ತಾತ್. ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂನಿ ಆಪ್ಣಾಚಿ ಪ್ರಾಯ್ 90 ಜಾಲಿ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಆಮ್ಕಾಂ ದುಬಾವ್ ಯೆಂವ್ಚೆ ಪರಿಂ-ಆಜೂನ್ 70 ಜಾಂವ್ಕ್‌ನಾಂತ್ ತಶೆಂ ದಿಸ್ತಾತ್. ಉಡಾಸ್ ಬರೊ ಆಸ್ತಾ. ಚಾಲ್ ಸುಡ್ಸುಡಿತ್ ದಿಸ್ತಾ. ಥೊಡೆ ಹ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್‌ಯಿ ಕೊಣಾಚೊಚ್ ಸಾಂಗಾತ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಬಸ್ಸಾಂಚೆರ್ ಚಡುನ್ ಪಯ್ಣ್ ಕರ್ಚೆ ಆಸ್ತಾತ್. ಮ್ಹಾಕಾ ಕಳಿತ್ ಆಸ್ಚೊ 94 ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯೆಚೊ ಮಾಳ್ಬಡೊ ಆತಾಂಯ್ ಆಪ್ಣಾಕಡೆಂ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಕಂಪೆನಿಂಚ್ಯಾ ಹಿಶ್ಯಾಂಚೆಂ ಸ್ವತಃ ಲೇಕ್ ಸಾಂಬಾಳ್ತಾ ಆನಿ ಕೊಡಿಯಾಳ್ ಶ್ಹರಾ ಭಿತರ್ ಸಿಟಿ ಬಸ್ಸಾಂಚೆರ್ ಪಯ್ಣ್ ಕರ್ತಾ.

ಎಕೆಚ್ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂ ಮಧೆಂ ಅಸಲೊ ತಫಾವತ್ ಕಿತ್ಯಾಕ್? ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ಗೆಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂಕ್ ಆಪ್ಲ್ಯೆ ಕುಡಿಂತ್ ತಶೆಂ ಮತಿಂತ್ ಆಜೂನ್ ತರ್ನಾಟ್ಪಣ್ ರಾಕುಂಕ್ ಕಶೆಂ ಸಾಧ್ಯ ಜಾತಾ?

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಕುಡಿಂತ್ ಜಾಯಿತ್ತೆಂ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾತಾ. ಮ್ಹಣ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಪಾಂಚೊ ಪ್ರಭಾವ್ ಹೆರಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಜಾತಾ. ಹಾತಾಂ-ಪಾಯಾಂನಿ ಬಳ್ ಉಣೆ ಜಾತಾ. ಕಿತೆಂಯ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕತ್ ಪಾವಾನಾ. ಹಾಚ್ಯೆ ಸಾಂಗಾತಾ ಸದಾಂಚಿಂ, ಆಪ್ಣಾಚಿಂ ಕಾಮಾಂ ಕರುಂಕ್‌ಯಿ ಉರ್ಬಾ ಆಸಾನಾ. ಉಡಾಸ್ ಚಡ್ತಾವ್ ಉಣೊ ಜಾತಾ. ಜೆರ್ವಣ್ ಸಾರ್ಕಿ ಜಾಯ್ನಾ. ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧುನ್ ವೆತಾ. ಮೂತ್ ಸುಟಾನಾ...ಅಶೆಂ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಪಿಡಾ ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ಗೆಲ್ಲಿಚ್ ಏಕ್ ಪಿಡಾ ತಶೆಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆಸ್ತಾ.

ಉತ್ರುನ್ ವೆಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆ ವರ್ವಿಂ ಕುಡಿಂತ್ ತಶೆಂ ಮತಿಂತ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಪಾಂಚೆರ್ ಜಯ್ತ್ ವ್ಹರುಂಕ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಏಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಸಾಧನ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಕುಡಿಂತ್ ತಶೆಂ

ಮತಿಂತ್ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ್ ಉರ್ಚೆಂ. ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ಜಿಣ್ಯೆರಿತಿಚೆರ್ ತಾಂಚ್ಯೆ ಕುಡಿಚಿ ಆನಿ ಮತಿಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಹೊಂದೊನ್ ಆಸ್ತಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಂಸೊದಾಂನಿ ಕಳಿತ್ ಜಾಲಾಂ. ಸದಾಂಯ್ ಆನಿ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸ್ಚೆ ಥೊಡೆ ಖೆಳ್ ಖೆಳ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹಾತಾಂ-ಪಾಯಾಂಚೆಂ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್ ಸಗ್ಳ್ಯೆ ಕುಡಿಚೆ ಚಲವ್ಣೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಭಲಾಯ್ಕೆನ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಹಾತ್-ಪಾಂಯ್ ಆನಿ ಪಾಟಿಕಣ್ಯಾಚ್ಯೊ ಗಾಂಟಿ ಸದಿಳ್ ಉರ್ತಾತ್. ಕಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿ ಸಕತ್ ಆಸ್ತಾ. ಚಲವ್ಣಿ ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಥೊಡ್ಯಾಚ್ ತೆಂಪಾನ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾತಾತ್ ಆನಿ ಮೊವ್ ಪಡ್ತಾತ್. ಹಾಡಾಂಚ್ಯೊ ಗಾಂಟಿ ಥಂಯ್ಚ್ ಘಟ್ ಜಾತಾತ್. ಹ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಭರ್ಪೂರ್ ವಿವರ್ ಆದ್ಲ್ಯಾ ಅವಸ್ವರಾಂತ್ ದಿಲಾ.

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಂತ್‌ಯಿ ಸಕ್ರಿಯ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಉಡಾಸ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಗರ್ಜೊ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ದವರುಂಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಪ್ರಾಯೆ ವರ್ವಿಂ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ ಶಿರಾಂಕ್ ಲಗ್ತಿ ಥೊಡೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಉಣೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ, ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಸಕ್ತೆಂತ್ ವಿಶೇಸ್ ಮ್ಹಣ್ಯೆತ್ ತಸಲೆಂ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ್ ದವರಿನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಮೆಂದು ಥಂಯ್‌ಚ್ ಥಂಡ್ ಜಾವ್ನ್, ವ್ಯಕ್ತಿ ಭಿಜುಡೊ ಜಾಂವ್ಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಹಾಚೆ ಥಾವ್ನ್ ಉಡಾಸ್ ಉಣೊ ಜಾವ್ನ್, ಉಡಾಸ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಲಿ ಖಂತ್ ಜಾವ್ನ್ ತಾಚೆ ವರ್ವಿಂ ಮತಿಸುಕ್ತಿ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ್ ದವರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್‌ಯಿ ಉಡಾಸ್ ಪಾಡ್ ಜಾಯ್ನಾಶೆಂ ಪಳೆವ್ಯೆತಾ.

ಕುಡಿಂತ್ ಕ್ರಿಯಾಳ್

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ಆಯ್ಲಿ, ಕಾಮಾ ಥಾವ್ನ್ ನಿವೃತ್ತ್ ಜಾಲೊಂ; ಹ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಸಾಧ್ಯ್ ನಾ- ಅಸಲ್ಯಾ ಚಿಂತ್ನಾಂನಿ ಜಾಯಿತ್ತಿಂ ಮಾಲ್ಘಡಿಂ ಆಳ್ಸಾಯ್ ಕರ್ತಾತ್. ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಪಿಡಾ ಆಯಿಲ್ಲಿಚ್ ಚಾಲಿಂತ್ ಸವ್ಕಸಾಯ್ ಆಪ್ಣಾಯ್ತಾತ್. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್‌ಯಿ ಕಿತ್ಲೆಂ ಸಾಧ್ಯ್ ತಿತ್ಲೆಂ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ್ ಆಸುಂಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.

• ಹರ್ ದೀಸ್ ಚುಕಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಥೊಡೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚೆಂ. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಜಾವ್ನ್ ಸದಾಂಯ್ ಸಕಾಳಿಂ ವಾ ಸಾಂಜೆರ್ ವಾ ದೋನ್‌ಯಿ ಪಾವ್ಟಿಂ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ಚಲ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ಚಲ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಸಲೀಸ್ ಆನಿ ಖಂಚ್ಯೆಯ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಕೊಣೆಂಯ್ ಕರ್ಯೆತಾ. ಸಕಾಳಿಂ ಸಾಂಜೆರ್ ಅರ್ಧೊ ಅರ್ಧೊ ಘಂಟೊ ಚಲ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕುಡಿಕ್ ಸುಡ್ಸುಡಾಯ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಚಲ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಸವಯ್ ಆಸಾ ತರ್ ಉಪ್ಯೆವ್ಯೆತಾ. ವ್ಯಾಯಾಮ್ ನಿಯಮಿತ್ ಆನಿ ಹರ್ ದೀಸ್ ಕರಿಜೆ. ವೆಗಾನ್ ಚಲಜೆ ಮ್ಹಣ್ ನಾ. ಹಳ್ತಾನ್, ಕಿತ್ಲೆಂ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲ್ಯಾಚ್ ವೆಗಾನ್ ಚಲ್ಯೆತಾ. ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕುಡಿಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಜಾಯಿತ್ತೆಂ ಬರೆಪಣ್ ಆಸಾ. ಹಾತ್-ಪಾಯಾಂಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ್ ಆಸ್ಚೆ, ಹಾತ್-ಪಾಯಾಂಚ್ಯೊ ಗಾಂಟಿ ಸದಿಳ್ ಉರ್ಚ್ಯೊ,

ಉಸ್ವಾಸ್, ಜಿರ್ವಣ್, ರಗ್ತಾಚಿ ಚಲವ್ಣಿ- ಅಸಲಿಂ ಕುಡಿಚಿಂ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಕಾಮಾಂ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ್ ಥರಾನ್ ಜಾತಾತ್. ಕಾಳ್ಜಾಚಿ, ಮೆಂದ್ವಾಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ಉರ್ತಾ. ವ್ಯಾಯಾಮಾ ವಿಶಿಂ ಸವಿಸ್ತಾರ್ ವಿವರ್ ಆದ್ಲ್ಯಾ ಅವಸ್ವರಾಂತ್ ದಿಲಾ.

• ಸಾಧ್ಯ್ ತರ್ ಆನಿ ಸವಯ್ ಆಸಾ ತರ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ತಸಲೆ ಖೆಳ್ ಖೆಳ್ಯೆತಾ. ಥೊಡೆ ಮಾಲ್ಘಡೆ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್‌ಯಿ ಖೆಳ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಸವಯ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಪ್ರಾಯ್ ಚಡ್ ಉತ್ರುನ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಖೆಳ್ ಖೆಳುಂಕ್ ಸಲೀಸ್ ನಾ. ತಸಲ್ಯಾಂನಿ ಖೆಳ್ಟ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಯೆತಾ.

• ದಿಸಾಚೊ ಉರ್‌ಲ್ಲೊ ವೇಳ್ ಘರಾಂತ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಲ್ಹಾನ್-ವ್ಹಡ್ ಕಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾತಾ ತರ್ ತಾಂತುಂ ಖರ್ಚುವ್ಯೆತಾ. ಜಾಯಿತ್ತಿಂ ಮಾಲ್ಘಡಿಂ ಘರಾಂತ್ ಕುಜ್ನಾಚ್ಯೆ, ಘರ್ಚ್ಯೆ ನಿತಳಾಯೆಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಂತ್ ಹೆರಾಂಕ್ ಆಧಾರ್ ದಿತಾತ್. ವಸ್ತ್ರಾಂ ಉಂಬೊಳ್ಚಿಂ, ಕುಜ್ನಾಂತ್ ಆಯ್ದಾನಾಂ



ನಿತಳ್ ಕರ್ಚಿಂ, ಅಸಲ್ಯಾ ವಾವ್ರಾಂತ್ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ಖರ್ಚುವ್ಯೆತಾ.

• ಹೆರ್ ಥೊಡಿಂ ಘರಾಂತ್ ರಾಂದ್ವಯೆಚೆಂ ವಾ ಫುಲಾಂಚೆಂ ತೋಟ್ ಆಸಾ ತರ್ ಥಂಯ್ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾತ್. ನಾಡಾಂತ್ ಮೊಡ್ಲಾಂ ವೊಳ್ಚಿಂ, ಹಿರ್ ಕಾಡ್ಚೆ, ಗೊರ್ವಾಂಕ್ ಪೊಸ್ಚೆಂ, ಅಸಲಿಂ ಕಾಮಾಂಯ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಸುಡ್ಸುಡಿತ್ ದವರುಂಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾತಿತ್.

• ಭಲಾಯ್ಕೆನ್ ಬರಿಂ ಆಸ್ಚಿಂ ಹೆರ್ ಥೊಡಿಂ ಮಾಲ್ಘಡಿಂ ಸಮಾಜಿಕ್ ವಾವ್ರಾಂತ್ ಆಪ್ಲೊ ವೇಳ್ ಖರ್ಚಿತಾತ್. ಇಗರ್ಜಿ ಕಡೆಂ, ಸಂಘ್-ಸಂಸ್ಥ್ಯಾಂನಿ, ವಾ ಹೆರ್ ಸಮಾಜಿಕ್ ಸಂಘಟನಾಂನಿ ಸಾಂದೆ ಜಾವ್ನ್ ತ್ಯಾ ಮುಖಾಂತ್ರ್ ಸಕ್ರಿಯ್ ಆಸುನ್ ಆಪ್ಲೊ ವೇಳ್ ಪಾಶಾರ್ ಕರ್ತಾತ್. ತರ್ನೆ ವಾ ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಥಾವ್ನ್ ಸಮಾಜಿಕ್ ವಾವ್ರ್ ಕರ್ನ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್‌ಯಿ ತೊ ವಾವ್ರ್ ಮುಖಾರುನ್ ವ್ಹರುಂಕ್ ಸಲೀಸ್ ಜಾತಾ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂಚಿ ಭೆಟ್ ಕರ್ಚಿ, ಆಪ್ಲೆಚ್ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಕೊಣಾಯ್ಚ್ಯಾ ಗರ್ಜಾಂಕ್ ಪಾಂವ್ಚೆಂ - ಅಸಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಕಾಮಾಂನಿ ಆಪ್ಣಾಕ್ ವ್ಯಸ್ತ್ ದವರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಸುಡ್ಸುಡಾಯ್ ಸಾಂಬಾಳುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ. ಥೊಡಿಂ ಮಾಲ್ಘಡಿಂ ಸದಾಂ ಮಿಸಾಕ್ ವಚುನ್, ಇಗರ್ಜೆಂತ್ ಕಾಣಿಕ್ ಜಮಂವ್ಚಿ, ಕೊಯರಾಂತ್ ಗಾಂವ್ಚೆಂ ಅಸಲ್ಯಾ ಕಾಮಾಂನಿ ಆಪ್ಣಾಕ್ ವ್ಯಸ್ತ್ ದವರ್ತಾತ್. ಖಂಚ್ಯಾಂತ್ ಆಸಕ್ತ್ ಆಸಾ ತಾಂತುಂ ಮೆತೆರ್ ಜಾವ್ನ್ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.

ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ಸುಡ್ಸುಡಿತ್ ದವರುಂಕ್

ವಾಪರಿನಾತ್ಲ್ಲೆಂ ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋನಿಕ್ ಸಾಧನ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಕಾಳಾನ್ ಪಾಡ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಪರಿಂ ಆಮ್ಚೊ ಮೆಂದುಯ್ ಸಾರ್ಕ್ಯಾನ್ ಕಾಮಾಕ್ ಲಾಯ್ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ತೆಂಪಾನ್ ಬೆಕಾರ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ಬರ್‍ಯಾನ್ ವಾಪ್ರಿಲ್ಯಾರ್ ತೊ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ್ ಆಸ್ತಾ. ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ಕಾರ್‍ಯಾಳ್ ದವರ್‍ಚ್ಯಾಕ್ ಥೊಡಿ ಸಲಹಾ ಅಶಿ ದಿವ್ಯೆತಾ:

- ಸಬ್ದಾಂ ಗೊಂದೊಳ್ ಸೊಡಂವ್ಚೆ, 'ಸುಡುಕೊ' ತಸಲಿಂ ಲೆಕಾಂ ಖೆಳ್ಚಿಂ
- ನವಿ ಏಕ್ ಭಾಸ್ ಶಿಕ್ಚಿ
- ಖಂಚಿಯ್ ಏಕ್ ನವಿ ಗಜಾಲ್ ಶಿಕ್ಚಿ– ಚಿತ್ರ್ ಸೊಡಂವ್ಚೆಂ, ಕಂಪ್ಯೂಟರಾಚೆರ್ ನವೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಶಿಕ್ಚೆಂ.
- ಸಾಂಗಾತ್ಯಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಬಿಂಗೊ, ಬ್ರಿಡ್ಜ್ ತಸಲೆ ಕಾರ್ಡ್‌ಖೆಳ್ ಖೆಳ್ಚೆ
- ಹೆರ್ ವೆಳಾರ್ ಮತಿಕ್ ಪಸಂದಾಯೆಚೆಂ ಸಂಗೀತ್ ಆಯ್ಕುಂಚೆಂ

ಕ್ರಿಯಾಳ್ ಮನೋಭಾವ್

ಆಪ್ಣಾ ವರ್‍ವಿಂ ಸಾಧ್ಯ್ ನಾ, ಆಪ್ಣಾಕ್ ತ್ರಾಣ್ ನಾ, ಮ್ಹಜ್ಯಾನ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ವೆಚೆಂ ನ್ಹಯ್– ಅಸಲೊ ಮನೋಭಾವ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಸರ್‍ವಾಂ ಥಂಯ್ ಆನಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಂತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಕುಡಿಚ್ಯೆ ಆನಿ ಮತಿಚ್ಯೆ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯೆಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಆಪ್ಣಾ ವರ್‍ವಿಂ ಕಿತ್ಲೆಂ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಕರ್‍ಚೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಚಿಂತ್ನಾಂನಿ ಕೊಣ್ ಮುಖಾರ್ ವೆತಾ, ತಾಂಚ್ಯೆ ಥಾವ್ನ್ ಜಾಯಿತ್ತೆಂ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ. ಆಪ್ಣಾಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ನಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಚಿಂತಪ್ ಸಾಂಡ್ಚೆಂ ಕ್ರಿಯಾಳ್ ಆಸುಂಕ್ ಬೊವ್ ಗರ್ಜ್. ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆಚಿ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಅಪಾಂಗ್‌ಪಣ್ ನ್ಹಯ್; ಹೆರಾಂಚೆರ್‌ಚ್ ಹೊಂದೊನ್ ರಾಂವ್ಚೆ ತಸಲಿ ಪರಿಗತ್‌ಯ್ ನ್ಹಯ್. ಮತಿಂತ್ ತಶೆಂ ಕುಡಿಂತ್ ಕ್ರಿಯಾಳ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್‌ಯಿ ಆಪ್ಲೆಂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ್ ರಾಕುನ್ ವ್ಹರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಮತಿಕ್ ತೃಪ್ತಿ ಆಸುನ್, ಜಿವಿತ್ ಸಂತೊಸಾಚೆಂ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

1.7 ಪ್ರಾಯೆಸ್ತ್ ಆನಿ ಪಡ್ಣಿ

ಚೊವ್ಕೆ ಥಾವ್ನ್ ಜಾಲಾಕ್ ದೆಂವ್ತಾನಾ ಮಿಲಿಯನಾಮ್ಮೆಚ್ಯಾ ಉಜ್ವೆ ಕುಶಿಚ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಚ್ಯಾ ವ್ಹಡ್ಲ್ಯಾ ಬೊಟಾಕ್ ಕಿತೆಂಗಿ ಶಿರ್ಕಾಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಲೆಂ. ಆಧಾರಾ ಖಾತಿರ್ ದಾವ್ಯಾ ಹಾತಾಂತ್ ವಾಕಿಂಗ್ ಸ್ಟಿಕ್ ಘೆವ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಮಿಲಿಯನಾಮ್ಮೆನ್, ದಾವೊ ಪಾಂಯ್ ಘಟ್ ಕರ್‍ನ್ ಉಜ್ವೊ ಪಾಂಯ್ ವೊಡ್ಲೊ. ತಿತ್ಲೆಂಚ್, ಆಧಾರ್ ಚುಕ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಲ್ಲಿ ಮಿಲಿಯನಾಮಿ 'ಯೇ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಸಾಂತಾಂತೊನಿ' ಮ್ಹಣ್ ಹಾಕ್ ದಿವ್ನ್ ಜಾಲಾಂತ್ ಪಡ್ಲಿ. ಸುನೆಸ್ ಧಾಂವುನ್ ಯೆವ್ನ್ ಪಳೆತಾನಾ, ಚೊವ್ಕೆಚ್ಯಾ ದಾರ್‍ವಾಂತಾಚ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಪಾಂಯ್ ಪುಸುಂಕ್ ಘಾಲ್ಲ್ಯಾ ಮ್ಯಾಟಾಚ್ಯೆ ಕುಶಿಂತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಬುರಾಕಾಂತ್

ಮಿಲಿಯನಾಮೆಚ್ಯಾ ಪಾಯಾಚೆಂ ಬೋಟ್ ಸಾಂಪ್ಡಾಲ್ಲೆಂ. ಪಡ್ತಾನಾ ಮ್ಯಾಟ್ ತಿಚ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಕ್ ಶಿರ್ಕುನ್‌ಂಚ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ. ಮಿಲಿಯನಾಮ್ಯೆಕ್ ಉಠುಂಕ್ ಜಾಲೆಂನಾ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಂತ್ ತಿಚ್ಯಾ ಕುಟಾಚೊ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಕಾಡಾಯ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ದಾಕ್ತೆರಾನ್ ಮಿಲಿಯನಾಮ್ಯೆಚ್ಯಾ ಕುಟಾಚೆಂ ಹಾಡ್ ಮೊಡುನ್ ಗೆಲಾಂ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ಲೆಂ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಂತ್ ತೀನ್ ಹಪ್ತೆ ರಾವುನ್, ಕುಟಾಚ್ಯಾ ಹಾಡಾಕ್ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಕರವ್ನ್ ಆಯಿಲ್ಲಿ ಮಿಲಿಯನಾಮಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ದೋನ್‌ಯಿ ಹಾತಾಂಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾವ್ನ್ 'ವಾಕರ್' ಘೆವ್ನ್ ತಿಚೆಂ ಕಾಮ್ ಮಾತ್ರ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ತಿತ್ಲಿ ಚಲುಂಕ್ ಸಕ್ಲಿ. ಪಡ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಮಿಲಿಯನಾಮಿ ಸುಡ್ಸುಡಿತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿ, ಆಧಾರಾಕ್ ವಾಕಿಂಗ್ ಸ್ಟಿಕ್ ಘೆವ್ನ್ ಸದಾಂ ಮಿಸಾಕ್ ಆನಿ ಮಿಸಾ ಥಾವ್ನ್ ಪಾಟಿಂ ಯೆತಾನಾ ಬಾಜಾರಾಕ್ ವೆಚೆಂ ಚುಕಯ್ನಾತ್‌ಲ್ಲಿ. ಮೊಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಹಾಡಾಕ್ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ತಿ ಘರ್ ಸೊಡುನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಯೆಂವ್ಕ್ ಸಕ್ಲಿನಾ. ತಿಚೆ ಉರ್‌ಲ್ಲೆ ದೀಸ್ ಕಠಿಣ್ ಕಷ್ಟಾಂಚೆ ಜಾಲೆ.

ಪಡ್‌ಲ್ಲಿಂ ಮಾಲ್ಘಡಿಂ ಉಟಾನಾಂತ್!

ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಪಡ್ಣಿ ಪ್ರಮುಖ್ ಗಜಾಲ್. 65 ವರ್ಸಾಂಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹರ್ ತೆಗಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಏಕ್ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತ್ ಪಡ್ತಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಂಸೊದ್ ಕಳಯ್ತಾತ್. ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಸ್ತ್ರಿಯೊ ಚಡ್ ಪಡ್ತಾತ್. ಪಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಬೊವ್ ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಜಖಮ್ ಜಾಯ್ನಾ ವಾ ಜಾಲ್ಯೊ ಮಾರ್ ಲ್ಹಾನ್ ಆಸ್ತಾ. ಹೆರಾಂ ಥಂಯ್ ಅಸಲಿ ಪಡ್ಣಿ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ಸುರ್ವೆವ್ನ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾ ಕುಟಾಚ್ಯಾ, ಪಾಟಿಚ್ಯಾ ವಾ ಹೆರ್ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ವ್ಹಡ್ ಹಾಡಾಚ್ಯೆ ಮೊಡ್ಣೆಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಪಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸುಮಾರ್ 30% ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ವಾ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಭಾಗಾಕ್ ವ್ಹಡ್ ಹಾಡಾಕ್ ಜಖಮ್ ಜಾತಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕರಿಜೆ ಪಡ್ತಾ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಹಾಡಾಂಚ್ಯೆ ಮೊಡ್ಣೆಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ, ಉತ್ರುನ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆ ವರ್ಸಿಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತಿಂ ಮೊಡ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ಯೆ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ವಚಾನಾಂತ್. ಪಡುನ್ ಜಖಮ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂ ಪಯ್ಕಿ ಸುಮಾರ್ ಅರ್ಧ್ಯಾಕ್ ಅರ್ಧಿಂ ಸ ಮಯ್ನ್ಯಾಂ ಭಿತರ್ ಪರತ್ ಪಡ್ತಾತ್!

ಹಾಡಾಂ ಮೊಡುನ್ ಮಾಂದ್ರಿ (ಬೆಡ್ಡ್) ಧರ್‌ಲ್ಲಿಂ, ಉಠುನ್ ಭಂವುಂಕ್ ಸಕಾನಾಸ್ತಾಂ ತಾಂಚಿ ಜತನ್ ಕಷ್ಟಾಂಚಿ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಹಾಂಚೆ ಪಯ್ಕಿಂ 25 ಠಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಮಾಲ್ಘಡಿಂ ಉಠುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲ್ಯಾ ಅನಾಹುತಾಂನಿ (bed-ridden conditions) ಉಪ್ರಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಸ ಮಯ್ನ್ಯಾಂ ಭಿತರ್ ಮೊರ್ನ್ ಪಾವ್ತಾತ್.

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಪಡುಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಥೊಡೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತಾಂನಿ ಜಿಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಘರಾಂತ್/ ಪರಿಸರಾಂತ್ ಪಡುಂಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ದಿಂವ್ಚ್ಯೊ ಹೆರ್ ಗಜಾಲಿಯ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಪಡುಂಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯಾ ಗಜಾಲಿಂಕ್ ಆನಿ ತಾಣಿಂ ರಾಂವ್ಚ್ಯಾ, ಭಂವ್ಚ್ಯಾ ವಾ ಭಾಯ್ರ್ ಭಿತರ್ ವೆಚ್ಯಾ ಸುವಾತೆಂನಿ ತಾಣಿಂ ಪಡುಂಕ್

ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತ್ ತಸಲ್ಯಾ ಸಂಗ್ತಿಂಕ್ ಗುಮಾನ್ ದಿವ್ನ್ ತ್ಯೊ ಆಡಾಂವ್ಚ್ಯೊ, ಮ್ಹಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚೆರ್ ಯೆವ್ಯೆತ್ ತೆಂ ವ್ಹಡ್ ಅನಾಹುತ್ ಚುಕಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ತಿತ್ಲ್ಯಾ ಮಹತ್ವಾಚೆಂ.

ಪ್ರಾಯ್ ಆನಿ ಪಡ್ಣಿ

ಉತ್ರುನ್ ವ್ಹೆಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆ ವರ್ಸಿಂ ಕುಡಿಂತ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಪಾಂನಿ, ಘೆವ್ನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಥರಾಚ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂಚ್ಯಾ ಅನಾಪೇಕ್ಶಿತ್ ಪ್ರಭಾವಾನ್ ಮ್ಹಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂನಿ ಪಡ್ಚಿ ಆನಿ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಜಖಿಮ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಚಡ್ತಾ.

ಪ್ರಾಯೆ ವರ್ಸಿಂ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಮ್ಹಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ದೊಳ್ಯಾಂಚಿ ದಿಷ್ಟ್ ಉಣಿ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾ ಆನಿ ಹೆಂ ಪಡ್ಣೆಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ದಿಷ್ಟಿಂತ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ವೆಳಾರ್ ದೊಳ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆತ್‌ಲ್ಲಿ ಬರೆಂ. ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಪಿಂ ವಾಪುರ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಒಕ್ಲಾಂಚೆ ಗ್ಲಾಸ್ ಬದ್ಲುಂಕ್ ಪಡ್ತಿತ್. ದೊಳ್ಯಾಂತ್ ಸಾಯ್ (cataract) ಯೆವ್ನ್ ದಿಷ್ಟ್ ಗಯ್ರಿ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಸಾಯ್ ಕಾಡಯ್ಯೆತಾ. ಸಾಯ್ ಕಾಡಂವ್ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಬೊವ್ ಸಲೀಸ್ ಆಸುನ್, ಮತ್ ಚುಕಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಪಡಾನಾ. ಸಾಯ್ ಕಾಡ್ಚ್ಯೆ ಲ್ಹಾನ್ ಶಸ್ತ್‌ಚಿಕಿತ್ಸೆಕ್ ಭಿಯೆಲ್ಯಾರ್, ದಿಸಾನಾಸ್ತಾಂ ಪಡುನ್ ಹಾಡ್ ಮೊಡ್ಲ್ಯಾರ್ ವ್ಹಡ್ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಕರಯ್ಜೆಚ್ ಪಡ್ತಾ.

ಥೊಡ್ಯಾ ಮ್ಹಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪ್ರಾಯೆ ವರ್ಸಿಂ ವಾ ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ಸಮಸ್ಯಾಂನಿ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ಲಕ್ಣಿ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಚಲ್ತಾನಾ ಸಮತೋಲನ್ ಚುಕ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಮ್ಹಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂನಿ ಚಲ್ತಾನಾ ಆಧಾರಾಕ್ ವಾಕಿಂಗ್ ಸ್ಟಿಕ್ ವಾಪ್ರುಂಚೆಂ ಬರೆಂ. ಚಡ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ 'ವಾಕರ್' ಧರ್ಯೆತಾ. ಥೊಡಿಂ ಮ್ಹಾಲ್ಘಡಿಂ ಅಸಲಿ ಚತ್ರಾಯ್ ಕರುಂಕ್ ಪಾಟಿಂ ಕರ್ತಾತ್. ಆಧಾರ್ ಧರುಂಕ್ ನೆಗಾರ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪಡುನ್ ಉಠುಂಕ್‌ಚ್ ಸಾಧ್ಯ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ ಜಖಿಮ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ ಮ್ಹುಣ್ ಮತಿಂತ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ಗೆಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಥೊಡಿಂ ಮ್ಹಾಲ್ಘಡಿಂ ಸುಡ್ಸುಡಿತ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಹಳ್ತಾನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್, ಆಪ್ಲಾಚೆಂ ಆನಿ ಘರ್ಚೆಂ ಥೊಡೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ನ್, ಹೆಣೆ-ತೆಣೆ ಭಂವುನ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಅಸಲ್ಯಾಂನಿ ಪಡ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಉಣಿ. ಕಿತೆಂಚ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿನಾಸ್ತಾಂ ಭಿಜುಡ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ಲಕ್ಣಿ ಯೆವ್ನ್ ಪಡ್ಚೆಂ ಚಡ್. ಭೊರಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರಿನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ತರ್ನ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಥಾವ್ನ್ ಸದಾಂಯ್ ಚಲ್ಚ್ಯೆ ತಸಲೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚಿ ಜಿಣ್ಯೆರೀತ್‌ಚ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರಿ. ಪಯ್ಲೆಂ ಥಾವ್ನ್ ಸವಯ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್‌ಯಿ ಚಲ್ಚ್ಯೆ ತಸಲೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ. ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿತ್ತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮ್ಹಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಹಾತಾಂ-ಪಾಯಾಂಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಬರೆ ಆಸ್ತಾತ್. ಲಕ್ಣಿ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಸಮತೋಲನ್ ಸಾಂಬಾಳುಂಕ್ ಆನಿ ಪಡ್ಣಿ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ.

ನಿದೆಕ್, ಮತಿಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್, ಶಿರಾಂಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಪಿಡೆಂಕ್ ಘೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂನಿ ತಕ್ಲಿ ಘುಂವೊಳ್ ಆನಿ ಲಕ್ಣಿ ಯೆಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಆಸ್ತಾ. ಒಕ್ತಾಂ ಘೆಂವ್ಚ್ಯೆ ಸುರ್ವಾತೆರ್ ತಸಲೆ ಅನಾಪೇಕ್ಷಿತ್ ಪ್ರಭಾವ್ ದಿಸುನ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆವ್ನ್ ಒಕ್ತಾಂ ಬದ್ಲುಂಕ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.

ಪಡಾನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯ್

ಮಾಳ್ಬಡಿಂ ಪಡುನ್ ಜಖಮ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆಡಾಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್ ತಾಣಿಂ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಘರಾಂನಿ/ರಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಾಂನಿ ಥೊಡಿ ಚತ್ರಾಯ್ ವಿಶೇಸ್ ಫಾಯ್ದ್ಯಾಚಿ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಪ್ರಾಯೆಸ್ತಾಂ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಘರಾಂನಿ ತಿಂ ಕೆದ್ನಾಂಯ್ ಪಡ್ಚ್ಯಾ ರಿಸ್ಕೆರ್ ಆಸಾತ್ ಮ್ಹಣ್ ಮತಿಂತ್ ದವರುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಪಡುಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೊ ರಿಸ್ಕೆಚ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ಎಕಾ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಆಸ್ತಾತ್.

• ***ನೆಲಾಚೆರ್ ನಿಸರ್ಚ್ಯೊ ವಸ್ತು:*** ಘರ್ಚ್ಯಾ ನೆಲಾಚೆರ್ ಪಾಂಯ್ ಪುಸ್ಚ್ಯಾಕ್ ಹಾಂತುಳ್ಳಲಿಂ ಮ್ಯಾಟ್ಸ್, ರಗ್ಗಾಂ ವಾ ಪರ್ನಿಂ ವಸ್ತ್ರಾಂ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂನಿ ತಶೆಂ ಹೆರಾಂನಿ ಘರಾ ಭಿತರ್ ಪಡುಂಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಕಾರಣ್. ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಘರಾಂನಿ ಘರಾ ಭಿತರ್ ಸರ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಆನಿ ಬಾತ್‌ರುಮಾ ಥಾವ್ನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಯೆತಾನಾ ಪಾಂಯ್ ಪುಸ್ಚ್ಯಾಕ್ ರಗ್ಗಾಂ ವಾ ಪಾಂಯ್ ಪುಸ್ಚಿಂ ಮ್ಯಾಟ್ಸ್ ದವರ್ತಾತ್. ಮ್ಯಾಟ್ಸ್ ವಾ ಹಾಂತುಳ್ಳಲಿಂ ವಸ್ತ್ರಾಂ ನಿಸ್ರಾಟಿಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವಾ ನೆಲ್ ಮೊಸಾಯಿಕ್ ವಾ ಮಾರ್ಬಲಾಚೆಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ಪಾಂಯ್ ಪುಸುಂಕ್ ಘಾಲ್ಲೆಂ ವಸ್ತುರ್ ವಾ ರಗ್ಗ್ ನಿಸ್ರುನ್, ತಾಚೆರ್ ಪಾಂಯ್ ತೆಂಕ್‌ಲ್ಲೊಚ್ ಆಧಾರ್ ಚುಕುನ್ ಪಡ್ತಾತ್. ತರ್ನಾಟ್ಯಾಂಕ್ ತರ್ ಪಾಂಯ್ ನಿಸ್ರಾಲ್ಲೊಚ್ ಆನ್ಯೇಕಾ ಪಾಂಯಾಚೆರ್ ಆಧಾರ್ ಘೆವ್ನ್ ಪಡ್ಚೆಂ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ತಿತ್ಲ್ಯಾ ಚುರುಕಾಯೆನ್ ಚಲ್ವಣಿ ಜಾಯ್ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ತಾಣಿಂ ಮಾತ್ಸೆಂ ನಿಸ್ರಾಲ್ಲೆಂಚ್ ಪಡ್ಚೆಂ ಚಡ್.

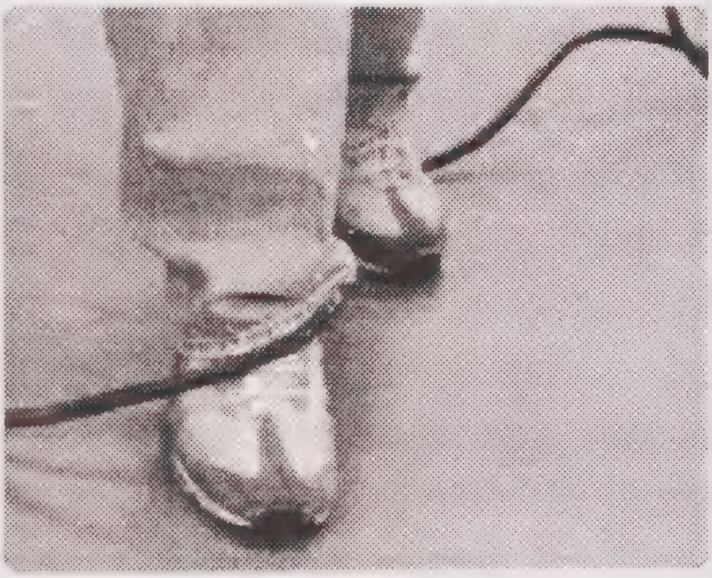
ಹೆರಾಂನಿ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಆನಿ ಮಾಳ್ಬಡಿಂ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಘರಾಂನಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ ನೆಲಾಚೆರ್ ಹಾಂತುಳ್ಳಲಿಂ ರಗ್ಗಾಂ ವಾ ಮ್ಯಾಟ್ಸ್ ಸಲಿಸಾಯೆನ್ ನಿಸ್ರಾನಾ ತಸಲಿಂ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ನೆಲಾಚೆರ್ ಹಾಂತುಳ್ಳೆಲ್ಯಾ ವಸ್ತ್ರಾಂಚ್ಯಾ ದೆಗಾಂನಿ ಆನಿ ಕೊನ್ಯಾಂನಿ ಗೊಂಡ್ಯಾ ತಸಲೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವಾ ನೆಲಾಚೆರ್ ಹಾಂತುಳ್ಳಲೆಂ ಮ್ಯಾಟ್ ವಾ ವಸ್ತ್ರಾಂ ಪಿಂಜುನ್ ಗೆಲ್ಯಾರ್ ತಾಂಚೆರ್ ಪಾಂಯಾಚೆಂ ಬೊಟಾಂ ಸಾಂಪ್ಡುನ್ ಆಧಾರ್ ಚುಕ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ.

• ***ನಿಸ್ರಾಟೆಂ ನೆಲ್:*** ಥೊಡ್ಯಾ ಘರಾಂನಿ ನೆಲಾಚೆರ್ ನಾಜೂಕ್ ಟೈಲ್ಸ್ ವಾ ಮಾರ್ಬಲ್ ಘಾಲ್ನ್ ಆಸ್ತಾತ್. ತಾಚೆರ್ ಮಾತ್ಸಿ ಉದ್ಕಾಚಿ ಶೆಳ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ತೆಂ ನಿಸ್ರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಪಾವ್ಸಿಲ್ಯಾ ದಿಸಾಂನಿ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ಮಾಂಡ್‌ಲ್ಲೊ ಶೆಳೊ ನಿಸ್ರುಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾತಾ. ಮಾಳ್ಬಡಿಂ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಘರಾಂನಿ ನಾಜೂಕ್ ನೆಲ್ ಆಸಾ ತರ್, ತಸಲ್ಯಾ ನೆಲಾಚೆರ್ ದರಗ್ ಕಾರ್ಪೆಟ್ ತಸಲೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಘಾಲ್ನ್ ತಾಣಿಂ ನಿಸ್ರಾನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಬರೆಂ. ಕಾರ್ಪೆಟ್ ಹಾಂತುಳ್ಳಲಿ ಖಂಚ್ಯೆಯ್ ಸುವಾತೆರ್ ಮುದ್ದೊ ಜಾವ್ನ್ ಅಡ್ಕಳ್ ಹಾಡ್ಚ್ಯಾ ತಸಲಿ ಆಸುಂಕ್ ನಜೊ. ಕಾರ್ಪೆಟಿಚ್ಯೊ ದೆಗೊ ಆನಿ ಕೊನ್ಶೆ ಸುಟುನ್ ಗೆಲ್ಲೆ ಸಾರ್ಕೆ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಆನಿ ಕಾರ್ಪೆಟ್ ಉಕಲ್ನ್ ಯೆನಾಶೆಂ ಜೊಕ್ತ್ಯಾನ್ ಹಾಂತ್ಳುಂಕ್ ಜಾಯ್.

• **ವ್ಹಾಣೊ ಆನಿ ಮೊಚೆ:** ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂಕ್ ಘರಾ ಭಿತರ್ ವ್ಹಾಣೊ ಘಾಲ್ಚಿ ಸವಯ್ ಆಸ್ತಾ. ಸಮತೋಲನ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವಾ ಅಸ್ಕತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂನಿ

ಪಾಯಾಂಕ್ ವ್ಹಾಣಾಂಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಸಲಿಸಾಯೆನ್ ಶಿರ್ಕಾಂವ್ಕ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ತಸಲೆ ಮೊಚೆ ವಾಪ್ರುಂಚೆ ಬರೆಂ. ವ್ಹಾಣೊ ವಾ ಮೊಚೆ ಝುರುನ್ ನಿಸ್ರುನ್ ವೆಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಬದ್ಲುಂಕ್ ಜಾಯ್.

• **ಕದೆಲಾಂ, ಸ್ಟೂಲಾಂ ಆನಿ ಹೆರ್:** ಮಾಲ್ಘಡಿಂ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಘರಾಂನಿ ಕದೆಲಾಂ, ಸ್ಟೂಲಾಂ, ಸೊಫಾ ತಸಲಿಂ ಫರ್ನಿಚರಾಂ ಉಣಿಂ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ತಿತ್ಲಿಂ ಬರೆಂ. ಮಾಲ್ಘಡಿಂ ಹೆಣೆ ತೆಣೆ ಭಂವ್ತಾನಾ, ಘುಂವ್ತಾನಾ ಹ್ಯಾ ವಸ್ತುಂಕ್ ಲಾಗುನ್ ತಾಣಿಂ ಪಡ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ಫರ್ನಿಚರ್ ಉಣಿಂ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್ ತರ್, ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಕುಡಾಂತ್ ವಾ ತಾಣಿಂ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಭಂವ್ಚ್ಯಾ ಸುವಾತೆಂನಿ ತಾಂಕಾಂ ಆಡ್ಕಳ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ತಸಲೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಆಸಾನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಬರೆಂ.



ಥೊಡ್ಯಾ ಆದ್ಲ್ಯಾ ಘರಾಂನಿ ಕುಡಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಕುಡಾಕ್ ವೆತಾನಾ ಮಧೆಂ ದಾರ್‍ವೊಂತಾಚೆಂ ಥಳ್ ಆಸ್ತಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ಘರಾಂನಿ ಕುಡಾ ಥಾವ್ನ್ ಕುಡಾ ಮಧೆಂ ಅಂತಸ್ತಾಂತ್ ಫರಕ್ ಆಸ್ತಾ. ತಸಲ್ಯಾ ಘರಾಂತ್ ಕಿತ್ಲೆಶ್ಯಾ ವರ್ಸಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಜಿಯೆವ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಸಯ್ತ್ ಎಕಾ ಕುಡಾ ಥಾವ್ನ್ ಆನ್ಯೇಕಾ ಕುಡಾಕ್ ವೆತಾನಾ ದಾರ್‍ವೊಂತಾಚೆಂ ಥಳ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಜಾವ್ನ್ ವಾ ಅಂತಸ್ತಾ ಮಧ್ಲ್ಯಾ ಫರಕಾಚೊ ಜೋಪ್ ಚುಕುನ್ ತಾಣಿಂ ಪಡ್‌ಲ್ಲೆಂ ಆಸಾ. ಹ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಗರ್ಜ್. ಚಲುನ್ ವೆಚ್ಯೆ ವಾಟೆರ್ ಕಸಲೆಂಯ್ ವಾಯರ್, ನಾಡೆ ಕಿತೆಂಯ್ ಆಸುಂಕ್ ನಜೊ. ಟೆಲೆಫೊನಾಚೆಂ, ಬೆಡ್‌ಲ್ಯಾಂಪಾಚೆಂ ವಾಯರ್ ನೆಲಾಚೆರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತೆಂಚ್ ಪಾಂಯಾಕ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

• ***ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚಿ ಖಾಟ್ ಆನಿ ಕದೆಲ್:*** ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂನಿ ವಾಪ್ರುಂಚಿ ಖಾಟ್ ವಾ ಬಸುಂಕ್ ವಾಪ್ರುಂಚೆಂ ಕದೆಲ್, ಸ್ಟೂಲ್ ವಾ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಚಡ್ ಉಬಾರ್ ವಾ ವಿಶೇಸ್ ತಪ್ಕಟ್ ಆಸುಂಕ್ ನಜೊ. ಖಾಟಿಯೆಚ್ಯೆ ದೆಗೆರ್ ವಾ ಕದೆಲಾಚೆರ್ ಬಸ್ತಾನಾ ಪಾಂಯ್ ನೆಲಾಕ್ ಲಾಗ್ಚ್ಯಾ ತಿತ್ಲೆ ಉಬಾರ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಚಡ್ ಉಬಾರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಥಂಯ್ ಥಾವ್ನ್ ದೆಂವ್ತಾನಾ ಆಧಾರ್ ಚುಕ್ಯೆತಾ ಆನಿ ಚಡ್ ತಪ್ಕಟ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಉಠುನ್ ಉಭೆ ರಾವುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾವ್ನ್ ಲಕ್ಣಿ ಯೆವ್ಯೆತಾ.

ಅಶೆಂಚ್ ಖಾಟಿಯೆಚೆ ವಾ ಕದೆಲಾಚೆ ಪಾಂಯ್ ಭಾಯ್ರ್ ಬಾಗ್ವುನ್ ಆಸುಂಕ್ ನಜೊ. ಥೊಡ್ಯಾ ಫರ್ನಿಚೆರಾಂನಿ ಸೊಭಾಯೆ ಖಾತಿರ್ ಪಾಂಯ್ ಭಾಯ್ರ್ ಬಾಗಾಯ್ತಾತ್ ವಾ ಪಾಂಯಾಚೆಂ ಮೂಳ್ ರುಂದಾವ್ನ್ ದವರ್ತಾತ್. ಚಲುನ್ ಯೆತಾನಾ ಹೆ ಪಾಂಯಾಕ್ ಲಾಗುನ್ ಲಕ್ಣಿ ಯೆವ್ಯೆತಾ.

• **ಬಾತ್‌ರೂಮ್ ಆನಿ ನ್ಹಾಣಿ:** ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂನಿ ಪಡ್ಚೊ ಆನ್ಯೇಕ್ ಜಾಗೊ ತಾಂಚಿ ನ್ಹಾಣಿ



ವಾ ಬಾತ್‌ರೂಮ್. ಮಾಳ್ಘಡ್ಯಾಂನಿ ವಾಪ್ರುಂಚ್ಯಾ ಬಾತ್‌ರುಮಾಂತ್ ವಾ ನ್ಹಾಣ್ಯೆಂತ್ ತಾಂಕಾಂ ಹಾತಾಂತ್ ಧರುಂಕ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ತಸಲೆ ಬಾರ್ ವಾ ಹೆರ್ ಸಾಧನಾಂ (grab bars) ವೊಣ್ದಿಚೆರ್ ಬರಿಂ ಕರ್ನ್ ಬಸಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್. (ಆಧಾರಾಕ್ ಧರ್ತಾನಾ ತಿಂ ಸಾಧನಾಂಚ್ ಸುಟುನ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಆಸುಂಕ್ ನಜೊ). ನ್ಹಾಣ್ಯೆಂತ್ ಆಧಾರಾಕ್ ಬಸಂವ್ಚಿಂ ಥರಾವಳ್ ಸಾಧನಾಂ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸಾತ್.

ಕೊಮೊಡ್ ವಾ ಪಾಶ್ಚ್ಯಾತ್ಯ್ ರಿತಿಚೊ ಕಾಕುಸ್, ಭಾರತೀಯ್ ರಿತಿಚೊ ಪಾಂಯ್ ದೊಡ್ನ್ ಬಸ್ಚ್ಯಾ ಕಾಕ್ಸಾ ಪ್ರಾಸ್ ಬರೊ. ತಸಲ್ಯಾ ಕಾಕ್ಸಾಚೆರ್ ಬಸ್ತಾನಾ ಆನಿ ಬಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಉಟ್ತಾನಾ ಹಾತಾಕ್ ಧರುಂಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ತಸಲೆ ಬಾರ್ ವಾ ಹೆರ್ ಸಾಧನ್ ಕಾಕ್ಸಾಚ್ಯೆ ವೊಣದಿಚೆರ್ ಬಸಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್.

ನ್ಹಾಣ್ಯೆಚ್ಯಾ ನೆಲಾಚೆರ್ ನಿಸ್ರಾಪ್ಣಿ ಆಡಾಂವ್ಚ್ಯಾ ತಸಲೆ ಟೈಲ್ಸ್ ಘಾಲ್ಚೆ ಬರೆಂ. ನ್ಹಾತಾನಾ ವಾ ಹೆರ್ ವೆಳಾರ್ ನೆಲಾಚೆರ್ ಪಡ್‌ಲ್ಲೆಂ ಉದಕ್ ಸಾರ್ಕ್ಯಾನ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ಭಾಯ್ರ್ ವೆಚ್ಯೆಪರಿಂ ನ್ಹಾಣ್ಯೆಚ್ಯಾ ನೆಲಾಚಿ ಮಾಂಡಾವಳ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಮಾಳ್ಘಡ್ಯಾಂನಿ ವಾಪ್ರುಂಚ್ಯೆ ನ್ಹಾಣ್ಯೆಂತ್ ನೆಲಾಚೆರ್ ಪಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಚಿ ಶೆಳ್ ಪುಸುನ್ ಕಾಡ್ಚಿ ಬರೆಂ. ನ್ಹಾಣ್ಯೆಂತ್ ಉದ್ಕಾಚಿ ಶೆಳ್ ಪುಸುನ್ ಸೊಡ್ಚಿಂ ಸಾಧನಾಂಯ್ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸಾತ್.

- **ನಿಸಣ್ ಆನಿ ಮೆಟಾಂ:** ಮಾಳ್ಘಡ್ಯಾಂನಿ ಮೆಟಾಂ ಚಡುನ್ ವಾ ದೆಂವುನ್ ವೆಚೆ ತಸಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥಾ ಆಡಾಯಿಲ್ಲಿ ಬರೆಂ. ದೋನ್-ತೀನ್ ಮೆಟಾಂ ಚಡುನ್ ವಾ ದೆಂವುನ್ ಚೊವ್ಕೆ ಥಾವ್ನ್ ಜಾಲಾಕ್ ವಾ ಜಾಲಾ ಥಾವ್ನ್ ಚೊವ್ಕೆಕ್ ವೆತಾನಾಂಚ್ ಅನಾಹುತ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಪ್ರಾಯೆಸ್ತಾಂನಿ ರಾಂವ್ಚೆಂ/ನಿದ್ಚೆಂ ಕೂಡ್, ತಾಣಿಂ ವಾಪ್ರುಂಚಿ ನ್ಹಾಣಿ, ಜೆವ್ಣಾಚೆಂ ಕೂಡ್ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಎಕಾಚ್ ಹಂತಾಚೆರ್ ಆಸುನ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಮೆಟಾಂ ಚಡುನ್/ ದೆಂವುನ್ ವೆಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸುಂಕ್ ನಜೊ. ಪ್ರಾಯೆಸ್ತಾಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಸಕಯ್ಲ್ಯಾ ಅಂತಸ್ತಾಚೆರ್‌ಚ್ ರಾವ್ಪಾಚಿ ಆನಿ ಹೆರ್ ವ್ಯವಸ್ಥಾ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಎಕಾದಾವೆಳಾ ರಾವ್ಪಾಚಿ ವ್ಯವಸ್ಥಾ ಪಯ್ಲ್ಯಾ ವಾ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಮಾಳ್ಯೆಚೆರ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಸಂದ್ರಾಪಾಚೆರ್ ಮೆಟಾಂ ಬದ್ಲಾಕ್ ದೆಂವುನ್ ವೆಚ್ಯಾಕ್ ದೆಂವ್ಣಿ (slope or ramp) ಆಸಾ ಕರ್ಚಿ ಬರೆಂ. ಮೆಟಾಂ ವಾ ದೆಂವ್ಣೆಚ್ಯೆ ಕುಶಿನ್ ದೆಂವುನ್-ಚಡುನ್ ವೆತಾನಾ ಧರುಂಕ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೆಪರಿಂ ಆಧಾರ್-ನಳಿಯೊ (railings) ಬಸಂವ್ಚ್ಯೊ ಬರೆಂ. ಮೆಟಾಂ ದೆಂವ್ತಾ-ಚಡ್ತಾನಾ ಆಧಾರಾಕ್ ಕಿತೆಂ ತರ್‌ಯಿ ಧರ್ಚಿ ವ್ಯವಸ್ಥಾ ಆಸ್ಚಿ ಪಡ್ಣಿ ಆಡಾಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಮಹತ್ವಾಚಿ. ನಾಡಾಂತ್ ಜಾಲ್ ಆನಿ ಚೊವ್ಕೆ ಮಧೆಂ ಮೆಟಾಂ ಆಸಾತ್ ತರ್, ಮೆಟಾಂಚ್ಯೆ ಕುಶಿನ್ ಧರುಂಕ್ ವಾಶೆ ಬಾಂಧ್ಯಾತ್.
- **ಜೊಕ್ತೊ ಉಜ್ವಾಡ್:** ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಮಾಳ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ರಾತಿಚೆಂ ಮುತುಂಕ್ ವೆಚಿ

ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ತಾ. ಸದಾಂ ರಾತಿಂ ಉಟ್ಚಿ ಸವಯ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್‌ಯಿ ಕಂಯ್ ಅಪ್ರೂಪ್ ರಾತಿಚೆಂ ಮುತುಂಕ್ ವಾ ಕಾಕ್ಸಾಕ್ ವೆಚಿ ಗರ್ಜ್ ಪಡಾತ್. ತ್ಯಾ ಪಾಸತ್ ಮ್ಹಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂನಿ ನಿದ್ಚೆಂ ಕೂಡ್ ಕಾಕ್ಸಾಚ್ಯಾ ಲಾಗ್ಸಾರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ಶ್ಥೆರಾಂನಿ ನವ್ಯಾ ಫ್ಲ್ಯಾಟಾಂನಿ ಆತಾಂ ಹರ್ ನಿದ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಾಂಕ್ ಲಾಗುನ್ ನ್ಹಾಣಿ–ಕಾಕುಸ್ ಆಸ್ತಾ.

ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ನಿದ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಾಂತ್ ರಾತಿಂ ತಾಣಿಂ ಪೆಟಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ತಶೆಂ ಉಜ್ವಾಡಾಚಿ ಸ್ವಿಚ್ ತಾಂಕಾಂ ಮೆಳ್ಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಲಾಗ್ಸಾರ್ ದವರಿಜೆ. ಸಾಧ್ಯ್ ತರ್ ರಾತಿಚೆಂ ಹಳ್ತ್ ಉಜ್ವಾಡ್ ಪಡ್ಚೊ ದಿವೊ (night light) ದವರ್ಯೆತಾ. ಉಠುನ್ ವೆತಾನಾ ಬರೊ ಉಜ್ವಾಡ್ ಪಡಾಶೆಂ ದಿವೊ ಆಸಾಜೆ. ರಾತಿಂ ತವಳ್ ತವಳ್ ಮುತುಂಕ್ ವೆಚಿ ಗರ್ಜ್ ಪಡ್ತಾ ತರ್ ಲಾಗ್ಸಾರ್ ಏಕ್ ಕಮೊಡ್ ದವರ್ಯೆತಾ.

ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಟೆಲಿಫೋನ್ ವಾಪುರ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ತೆಂ ತಾಣಿಂ ನಿದ್ಚ್ಯಾ ಲಾಗ್ಸಾರ್ ದವರ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ರಾತಿಂ ಗರ್ಜೆಚೆಂ ವಾ ಗರ್ಜೆಂ ಭಾಯ್ಲೆಂ ಕೊಲ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಉಠುನ್ ವೆತಾನಾ ಪಡ್ಚೆಂ ಆಸ್ತಾ. ವಾಯರಾಂ ನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ (cordless) ಟೆಲಿಫೋನ್ ಬರೆಂ.

1.8 ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚಿ ಜತನ್ ಆನಿ ಜತ್ನೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ

ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚಿ ಜತನ್ ಕರ್ಚಿ ಸಲಿಸಾಯೆಚಿ ಗಜಾಲ್ ನ್ಹಯ್. ಥೊಡಿಂ ಮಾಲ್ಘಡಿಂ ಭಲಾಯ್ಕೆನ್ ಆಸ್ತಾತ್, ತಾಂಚಿ ಮತ್ ಸಾರ್ಕಿ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾ ಆನಿ ತಾಂಕಾಂ ಹೆರಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಸೊಡ್‌ದೊಡಿನ್ ಹೊಂದೊನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಜಾತಾ. ಅಸಲ್ಯಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆಂ ಕಷ್ಟ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಪುಣ್ ಜಾಯಿತ್ತಿಂ ಮಾಲ್ಘಡಿಂ ಕುಡಿಂತ್ ತಶೆಂ ಮತಿಂತ್ ಅಸ್ವಸ್ತ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚಿ ಜತನ್ ಕರುಂಕ್, ಜತನ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂಕ್ ಬರೊ ಸಮರ್ಪಣ್ ಮನೋಭಾವ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ದಿಸಾಚೆ ಚೊವೀಸ್ ಘಂಟೆ, ಹಪ್ತ್ಯಾಚೆ ಸಾತ್‌ಯಿ ದೀಸ್, ಮಯ್ನ್ಯಾಚೆ ಮಯ್ನೆ ತಾಂಚಿ ಜತನ್ ಕರ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ತಾ. ಭಲಾಯ್ಕೆನ್ ಆಸ್ಚಿಂ ಮಾಲ್ಘಡಿಂ ಉಣಿಂ; ಸಭಾರ್ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತಾಂಕ್ ಏಕ್ ನಾ ಏಕ್ ಥರಾಚಿ ಪಿಡಾ ಆಸ್ತಾ; ಭಲಾಯ್ಕಿ ನಾಜೂಕ್ ಆಸ್ತಾ. ಅಸಲ್ಯಾಂಚಿ ದಿಸಾ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾನ್ ದೀಸ್ ಜತನ್ ಕರಿತ್ತ್ ಆಸುಂಕ್ ಜತನ್ ಘೆತಲ್ಯಾಂಕ್ ಸಯ್ರಣ್ ಆನಿ ಬರೆಂ ಮನ್ ಆಸುಂಕ್‌ಯಿ ಜಾಯ್.

ಆಪ್ಲಿಂಚ್ ಆವಯ್–ಬಾಪಯ್ ತರ್ ಜತನ್ ಘೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತ್ ವ್ಹಡಿಲಾಂ ಥಂಯ್ ಆತ್ಮಿಕ್ ವೋಡ್ ಆನಿ ಮೋಗ್ ಆಸ್ತಾ. ಕಿತೆಂಯ್ ಚಡುಣೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ವಿಸ್ರುನ್ ಸೊಡ್ಚೆಂ, ಸುಧಾರ್ಸುನ್ ವ್ಹರ್ಚೆಂ ಆಸ್ತಾ. 'ಆಪ್ಣಾಕ್ ತಾಂಕ್ ಆಸ್ತಾನಾ ಮ್ಹಜ್ಯಾ ಆನಾನ್ ಮ್ಹಾಕಾ ಕಿತ್ಲೊ ಆಧಾರ್ ದಿಲ್ಲೊ, ಆತಾಂ ಕಿತೆಂ ಕರ್ಯಾಂ, ಆತಾಂ ತಾಚಿ ಮತ್ ಕಾಮ್ ಕರಿನಾ' ಮ್ಹಣ್ ಬಾಪಯ್ ಥಂಯ್ ಪೂತ್ ವಾ ಧುವ್ ಉದಾರ್ ಆಸ್ಯೆತ್. ಪುಣ್ ಅಶೆಂಚ್ ಸುನ್ ಸಾಸು ಕಡೆಂ ಆಸ್ತಾ ಮ್ಹಣುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಮಾಲ್ಘಡಿಂ ಆಪ್ಲಿಂಚ್ ವ್ಹಡಿಲಾಂ ನ್ಹಯ್ ತರ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಮಧೆಂ ಆನಿ ಜತನ್

ಘೆತಲ್ಯಾಂ ಮಧೆಂ ಸಂಯ್ಬಿಕ್ ಸಂಬಂಧ್ ಆಸಾನಾ. ಸಂಬಂಧ್ ಜತನ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾಚೊ ಆನಿ ಜತನ್ ಘೆಂವ್ಚ್ಯಾ ತರ್ ತಾಂತುಂ ಚಡ್ ಮೋಗ್ ಆಸಾನಾ. ಆನಿ ತಸಲ್ಯಾ ಸಂದ್ರಾಪಾರ್ ಲ್ಹಾನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಗಜಾಲಿ ವ್ಹಡ್ ಸಮಸ್ಸೆ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಆಸ್ತಾ.

ಅತೃಪ್ತ್ ಮಾಲ್ಘಡಿಂ



ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚಿ ಜತನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಚಿ ಜತನ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ಚೆಂ ಆಸ್ತಾ. ಪುಣ್ ಲ್ಹಾನ್ ಭುರ್ಗ್ಯಾಚಿ ಜತನ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾ ಆವಯ್-ಬಾಪಾಯ್ಕ್ ತೆಂ ಭುರ್ಗೆಂ ಹಳ್ಹಾನ್ ವಾಡುನ್ ಯೆತಾನಾ ಭುರ್ಗ್ಯಾಚಿ ಜತನ್ ಸಮಸ್ಯಾಂಚಿ ಜಾಯ್ನಾ. ಭುರ್ಗ್ಯಾಚ್ಯೊ ಗರ್ಜೊ ಉಣ್ಯೊ ಜಾತಾತ್. ಭುರ್ಗೆಂ ಚಡ್ ಆನಿ ಚಡ್ ಸ್ವತಂತ್ರ್ ಜಾತಾ. ಪುಣ್ ಮಾಲ್ಘಡಿಂ ತಶಿಂ ನ್ಹಯ್. ದೀಸ್ ವೆತಾಂ ವೆತಾಂ ತಾಂಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಚಡುನ್‌ಂಚ್ ವೆತೇ ಆಸ್ತಾತ್. ಪಿಡೆಂತ್ ಆಸ್ತಿತ್ ತರ್ ಗಜಾಲ್ ಆನಿಕ್‌ಯಿ ಕಷ್ಟಾಂಚಿ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಪಿಡೆಂತ್ ಪಡ್‌ಲ್ಲಿಂ ಜಾಯಿತ್ತಿಂ ಭಲಾಯ್ಕೆಂತ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಸುಧ್ರಾಪ್ ದಾಖಯ್ನಾಂತ್. ತಿತ್ಲೆಂ ಪಾವಾನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಕ್ ಥೊಡಿಂ ಮಾಲ್ಘಡಿಂ ಉತ್ರಾಂ ಆನಿ ಕರ್ಣೆಂತ್ ಅನುಪ್ಕಾರ್ಪಣ್ ದಾಖವ್ನ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಕಿತ್ಲ್ಯಾ ಬರ್‍ಯಾನ್ ಜತನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ತಾಂಕಾಂ ತೃಪ್ತಿ ನಾ.

ಥೊಡಿಂ ಮಾಲ್ಘಡಿಂ ತಿಂ ಜಾವ್ನ್ ಮತಿಚ್ಯಾ ಭೊರಾರ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಬರಿ ನಾತ್‌ಲ್ಲಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಆನಿ ಹೆರಾಂಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಸ್ವೀಕಾರ್ ಕರುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾಲ್ಲಿಂ ಆಸ್ತಾತ್. ಥೊಡಿಂ ಹ್ಯಾಚ್ ಕಾರಣಾನ್ ಸ್ವತಃ ಮತಿಚ್ಯೆ ಸುಕ್ತೆಂತ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಮತಿಚಿ ಸುಕ್ತಿ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚೊ ವ್ಹಡ್ ಸಮಸ್ಸೊ. ಆಪ್ಣಾಚಿ ಜತನ್ ಜೊಕ್ತ್ಯಾನ್ ಕರಿನಾಂತ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಮೊಗಾಚ್ಯಾ ಕೊಣಾಯ್ಚೆಂ ಮೊರ್ನ್ ಧರ್‌ಲ್ಲಿ ಖಂಚಿಯ್ ಗಜಾಲ್ ತಾಂಕಾಂ ಮತಿಸುಕ್ತೆಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಜತನ್ ಕರ್ತಲಿಂ ಬರ್‍ಯಾನ್, ಮೊಗಾನ್ ಜತನ್ ಕರಿತ್ತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ತಾಂಚ್ಯೊ ಖೊಡಿ ಕಾಡ್ಜ್ಯೊ, ದುರ್ಶ್ವೊಂಚೆಂ, ವಾಯ್ಟ್ ಉಲಂವ್ಚೆಂ ಸವಯ್ ತಶಿ ಜಾಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಾ. ಕಿತ್ಲೆಂ ಬರೆಂ ಕೆಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ತಾಂಕಾಂ ಬರೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಭೊಗಾನಾ.

ಜತನ್ ಕರುಂಕ್ ಜಣ್ ನಾ

ಆಜ್‌ಕಾಲ್ ಚಡ್ತಾವ್ ಸ್ತ್ರಿಯೊಯ್ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಬರಾಬರ್ ಘರಾ ಭಾಯ್ರ್ ಕಾಮಾಕ್ ವೆತಾತ್. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಘರಾಂನಿ ದಾದ್ಲೆ ಪರ್ಗಾಂವಾಂತ್ ಆಸ್ತಾತ್ ಆನಿ ಬಾಯ್ಲೊ ಹಾಂಗಾ ಘೊಳುನ್ ಆಸ್ತಾತ್. ದಾದ್ಲೆ ಪರ್ಗಾಂವಾಂತ್ ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ದೊಗಾಂಯ್ನಿ ಘರಾ ಭಾಯ್ರ್ ವಾವ್ರಾಕ್ ವೆಚೆಂಚ್ ಚಡ್. ಅಸಲ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಂನಿ ಘರಾಂತ್ ಪಿಡೆಸ್ತ್ ಆನಿ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತ್ ಮಾಲ್ಘಡಿಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತಾಂಚಿ ಜತನ್ ಕರಿತ್ತ್ ಘರಾ ಬಸುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಪರಿಗತ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂಕ್ ಆಸಾನಾ. ತವಳ್ ತವಳ್ ರಜಾ ಕರಿತ್ತ್

ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಾಮ್ ಕರ್ಚ್ಯೆ ಸುವಾತೆರ್ ಧೊಶಿ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಹೆವ್ಶಿಲ್ಯಾನ್ ಘರಾಂತ್ ಜತನ್ ಅಪೇಕ್ಸುಂಚಿಂ ಮಾಲ್ಘಡಿಂ, ತೆವ್ಶಿಲ್ಯಾನ್ ಕುಟ್ಮಾಚ್ಯಾ ಆರ್ಥಿಕ್ ಬರೆಪಣಾ ಖಾತಿರ್ ಘರಾ ಭಾಯ್ರ್ ವಾವುರ್ಚಿ ಪರಿಗತ್, ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂಕ್ ವಿಶೇಸ್ ಮತಿಭೊರಾಚಿ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಹೆಂ ಪಾವಾನಾತ್ಲ್ಲ್ಯಾಕ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚಿ ಜತನ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂಕ್, ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚಿ ಅನುಪ್ಕಾರಿ ಚಾಲ್ ವಿರಾರಾಯೆಚಿ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಸ್ವತಃ ಮತಿಚ್ಯಾ ಭೊರಾನ್ ವಾ ಮತಿಸುಕ್ತೆನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚಿ ಚಾಲ್, ತಾಂಚೆಂ ನಡ್ತೆಂ, ಉಲೊಣೆ ಕರಂದಾಯೆಚೆಂ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಕಿತ್ಲ್ಯಾ ಬರ್ಯಾನ್ ಪಳೆಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಆಪ್ಣಾಕ್ ಬರೆಂ ಜಾಯ್ನಾ ಮ್ಹಣ್ ಸದಾಂ ದುರ್ಸುಂಚಿಂ ಆಸ್ತಾತ್. ಉಟ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಬಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಕ್ ಪುರ್ಪುರ್ಚಿಂ ಆಸ್ತಾತ್. ಹೊ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚೊ ಸ್ವಭಾವ್, ತೊ ಬದ್ಲುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಹೆಂ ತಾಂಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆ ವರ್ವಿಂ ಆನಿ ಮತಿಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಶಿವಾಯ್ ತಿಂ ಜಾಯ್ ಜಾಯ್ ಮ್ಹಣ್ ತಶೆಂ ಕರಿನಾಂತ್ ಮ್ಹಣ್ ಮತಿಕ್ ವ್ಹರುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಮಾಲ್ಘಡಿಂ ಪುರ್ಪುರ್ತಾತ್ ಮ್ಹಣ್ ಜತನ್ ಘೆತಲ್ಯಾಂನಿಯ್ ಪುರ್ಪುರುಂಕ್ ಸುರು ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಪರಿಗತ್ ದೊಗಾಂಯ್ಕಿ ಸಮಸ್ಯಾಚಿ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಪರ್ಯಾರ್

ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚಿ ಜತನ್ ಘೆತಾನಾ ತಾಂಚ್ಯಾ ಅಸಹಕಾರ್ ನಡ್ತ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ವಾ ಅನುಪ್ಕಾರಿ ಉಲೊಣ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಜತನ್ ಘೆತಲ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ಮತಿಚೆರ್ ಭೊರ್ ಪಡ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ಹೆಂ ಆಡಾಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್.

• ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚೆಂ ಉಲೊಣೆ, ತಾಂಚೆಂ ಅನುಪ್ಕಾರ್ಪಣ್- ಅಸಲ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಮತಿಂತ್ ದವರ್ಚೆಂ. ಬರ್ಯಾನ್ ಆಸ್ಚಿಂ ಮಾಲ್ಘಡಿಂ ಸಯ್ತ್ ಎಕಾನೇಕ್ ಕರಂದಾಯೆಚಿಂ ಜಾತಿತ್ ಮ್ಹಣ್ ನಿರೀಕ್ಷಣ್ ಕರ್ಚೆಂಚ್ ಜೊಕ್ತೆಂ. ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ತಿಂ ಜಾಯ್ ಜಾಯ್ ಮ್ಹಣ್ ತಶೆಂ ಕರಿನಾಂತ್ ಬಗಾರ್ ಪ್ರಾಯೆ ವರ್ವಿಂ ತಾಂಚ್ಯೆ ಮತಿಚಿ ಪರಿಗತ್ ತ್ಯಾ ಜಿನ್ಸಾಚಿ ಆಸ್ತಾ; ಜತನ್ ಘೆತಲ್ಯಾಂಕ್ ತಾಣಿಂ ಸಮ್ಜೊನ್ ಘೆಜೆ ಮ್ಹಣ್ ವಾ ತಾಣಿಂ ತಾಂಚೆಂ ನಡ್ತೆಂ ಬದ್ಲಿಜೆ ಮ್ಹಣ್ ಅಪೇಕ್ಸುಂಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಜತನ್ ಘೆತಲ್ಯಾಂನಿ ತಾಂಕಾಂ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ ಚಡ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ.

• ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ಕಸಲ್ಯೆಯ್ ಗಜಾಲಿ ವರ್ವಿಂ ಜತನ್ ಘೆತಲ್ಯಾಂಚೆರ್ ಭೊರ್ ಪಡ್ತಾ ತರ್ ತಾಣಿಂ ಹಿ ಗಜಾಲ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಲಾಗ್ಶಿಲ್ಯಾ ಕೊಣಾಯ್ ಕಡೆಂ ವಾಂಟುನ್ ಘೆಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ಕಶೆಂ ಲ್ಹಾನ್ ಭುರ್ಗ್ಯಾನ್ ಹಟ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್, ರಾಗ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಆವಯ್-ಬಾಪ್ ತಿ ಏಕ್ ಖುಶೆಚಿ ಗಜಾಲ್ ತಶೆಂ ಘೆವ್ನ್ ಹೆರಾಂ ಕಡೆಂ ಸಾಂಗ್ತಾತ್ ತಶೆಂಚ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂನಿ ರಾಗ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್, ಹಟ್ ಧರ್ಲ್ಯಾರ್ ತಿವಿ ಏಕ್ ಹಗುರ್ ಗಜಾಲ್ ತಶೆಂ ಲೆಕುನ್ ಹೆರಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ವಾಂಟುನ್ ಘೆತ್‌ಲ್ಲೆಂಚ್ ಬರೆಂ.

• ಆಜ್‌ಕಾಲ್ ದೊಗಾಂಯ್ ಭಾಯ್ರ್ ಕಾಮಾಕ್ ವೆಚ್ಯೆ ಕಡೆಂ ಘರಾಂತ್ ಆಸ್ಚಿಂ

ಮಾಲ್ಘಡಿಂ ಪಿಡೆಸ್ತ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ವಾ ತಾಂಚ್ಯೆ ಜತ್ನೆಕ್ ಸದಾಂ ಏಕ್ ಜಣ್ ಜಾಯ್ ತಸಲಿ ಪರಿಗತ್ ಆಸಾ ತರ್ ತ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಥೊಡೆ ನಿರ್ಧಾರ್ ಘೆಂವ್ಚೆ ಕಷ್ಟಾಂಚೆ ತರ್‌ಯಿ ಘೆಜೆ ಪಡ್ತಾತ್. ಘರಾಚ್ ಜತನ್ ಘೆಂವ್ಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕೊಡಿಯಾಳ್ ಥರ್‌ಲ್ಲೆಂ ಜಾಯಿತ್ಯಾ ಶ್ಟಿರಾಂನಿ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚಿ ಜತನ್ ಕರ್‍ಚ್ಯಾ ತಸಲಿಂ 'ಹೌಸ್ ನರ್ಸ್' ಮೆಳ್ತಾತ್. ಥೊಡ್ಯಾ ಸಂಸ್ಥ್ಯಾಂನಿ ಹ್ಯಾ ನರ್ಸಾಂಕ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ಜತ್ನೆಚಿ ತರ್ಬೆತಿ ದಿಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಾ. ತಸಲ್ಯಾಂಕ್ ಘರಾಂನಿ ದವರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚಿ ಜತನ್ ಸಲೀಸ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಆರ್ಥಿಕ್ ಥರಾನ್ 'ಹೌಸ್ ನರ್ಸ್' ದವರ್ಚೆಂ ಸಕ್ಡಾಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಯ್ನಾ.

• ವಿಲಾಯ್ತಿ ಗಾಂವಾಂನಿ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ಜತ್ನೆಕ್‌ಚ್ ಮ್ಹಣ್ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್ ತಸಲೆ ಸಂಸ್ಥೆ ಆಸಾತ್. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್ ಆಯ್ಲೆವಾರ್ ಜಾಯಿತ್ಯಾ ಕಡೆಂ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚಿ ಜತನ್ ಘೆಂವ್ಚ್ಯಾ ತಸಲೆ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಸ್ತಿತ್ವಾಂತ್ ಆಸಾತ್. ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ಒಪ್ರುನ್ ಘೆತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ನೆಮಾಂ ಖಾಲ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಆಯ್ವುಜ್ ಫಾರಿಕ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಚಡ್ತಾವ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಹಾಂಗಾ ಜತನ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಖಾಣ್-ಜೆವಾಣ್, ಸದಾಂಚ್ಯಾ ಗರ್ಜಾಂಕ್ ಆಧಾರ್, ನ್ಹಾಣ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ನಿತಳಾಯೆಚಿ ವ್ಯವಸ್ಥಾ, ದಾಕ್ತೆರಾಂಚಿ ಭೆಟ್, ಭಲಾಯ್ಕಿ ಪಾಡ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಂತ್ ದವರ್‍ನ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿವಂಚ್ಚಿ, ಅಸಲ್ಯೊ ಥರಾವಳ್ ಸವ್ಲತಾಯೊ ಹಾಂಗಾ ಆಸ್ತಾತ್. ಅಸಲ್ಯಾ ಸಂಸ್ಥ್ಯಾಂನಿ ದಾಖಲ್ ಜಾವ್ನ್ ಉರ್‌ಲ್ಲೆ ದೀಸ್ ಥಂಯ್ ಸಾರುಂಕ್ ಒಪ್ವೊಂಚ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಹಾಂಗಾ ದವರ್‍ನ್ ಜತನ್ ದಿಂವ್ಚಿ ರೀತ್ ವಿಲಾಯ್ತಿ ಗಾಂವಾಂನಿ ಸಾಮಾನ್ಯ್. ಆಮ್ಚ್ಯಾಯ್ ಗಾಂವಾಂತ್ ಆಯ್ಲೆವಾರ್ ಹಿ ವ್ಯವಸ್ಥಾ ಜಾಯಿತ್ಯಾಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರಾಚಿ ಜಾಲ್ಯಾ.

2 ಮಾಳ್ಘಡೆ ಆನಿ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್

2. 1 ಮಾಳ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್

ಆಜ್‌ಕಾಲ್ ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ 'ಡಯಾಬೆಟಿಸ್' ಸಮಸ್ಸೊ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ ಆನಿ ಮಾಳ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಏಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಸಮಸ್ಸೊ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ತಿ ಜಾವ್ನ್ ಏಕ್ ಪಿಡಾ ನ್ಹಯ್. ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಚಡುನ್ ವೆಚಿ ಏಕ್ ಪರಿಗತ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಪಿಡಾ ನ್ಹಯ್ ತರ್‌ಯಿ, ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಹೆರ್ ಪಿಡೆಂಕ್ ಆಪೊಣೆ ಮೆಳ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರ್‍ಜೊ ಗರ್ಜ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಂತ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಚಡುನ್ ಯೆತಾ. ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರ್ಲ್ಯಾರ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಯೆವ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲಿಂ ಅನಾಹುತಾಂ ಆಡಾವ್ಯೆತಾ.

ಥೊಡ್ಯಾ ಪಿಡೆ ವಿಶಿಂ ಪಿಡೆಸ್ತಾಕ್ ಕಿತ್ಲಿ ಚಡ್ ಸಮ್ಜಣಿ ಆಸ್ತಾ, ತಿತ್ಲಿ ತಿ ಪಿಡಾ ಮಿತಿ ಭಿತರ್ ದವರುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ತಸಲ್ಯಾಂ ಪಿಡೆಂ ಪಯ್ಕಿ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಏಕ್.



ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಜೊಕ್ತ್ಯಾ ಥರಾನ್ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂಯ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಮಿತಿ ಭಿತರ್ ದವರ್‍ಚ್ಯಾಂತ್ ಆನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಂತ್ ಮಹತ್ವಾಚೊ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ಮುಖ್ಲ್ಯಾ ಅವಸ್ವರಾಂನಿ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಥರಾನ್ ಮಾಳ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಕಳಿತ್ ಆಸಾಜಾಯ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಗಜಾಲಿಂಚೆರ್ ಥೊಡಿ ಮಾಹೆತ್ ಆಸಾ.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಪ್ಣಾಯಿತ್ಲ್ಯಾಕ್ ಭಿರಾಂಕುಳ್ ಸಮಸ್ಸೊ ನ್ಹಯ್. ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಸಾರ್ಕೆಂ ಕಳಿತ್ ಆಸುನ್, ಜೊಕ್ತ್ಯಾ ದಾಕ್ತೆರಾಂಚ್ಯಾ ಸಲಹಾಂಕ್, ಘೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂಕ್, ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಕ್ ಘಾವೊತೆಂ ಗುಮಾನ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಮಿತಿ ಭಿತರ್ ದವರ್‍ಯೆತಾ; ಅನಾಹುತಾಂ ಜಾಂವ್ಚಿಂ ಆಡಾವ್ಯೆತಾ.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಚೊ ಏಕ್ ವಾಂಟೊ ತಶೆಂ ಘೆವ್ನ್ ಚಾಳೀಸ್-ಪನ್ನಾಸ್ ವರ್ಸಾಂ ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಜಿಯೆಲ್ಲೆ ಆಸಾತ್. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್‌ಯಿ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಥಾವ್ನ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಬಾಧಕ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಸುಶೆಗ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆ ಮಾಲ್ಘಡೆಯ್ ಆಸಾತ್.

ಆಮ್ಚಿ ಕೂಡ್-ಏಕ್ ಮೊಟಾರ್

ಡಯಾಬೆಟಿಸಾಚಿ ಗಜಾಲ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ಸಮ್ಜುಂಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಕ್ ಖಿಂಚ್ಯಾಯ್ ಎಕಾ ಮೊಟಾರಾಕ್ ಸರಿ ಕರ್ಯೆತಾ. ಕಶೆಂ ಮೊಟಾರಾಂತ್ ಪೆಟ್ರೊಲ್/ಡಿಸೆಲ್ ತಸಲೊ ಜಳೊವ್ ಸಕತ್ ಜಾವ್ನ್ ಬದ್ಲಾತಾ ಆನಿ ತ್ಯೆ ಸಕ್ತೆ ವರ್ವಿಂ ಮೊಟಾರ್ ಚಲ್ತಾ ತಶೆಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿ ಭಿತರ್‌ಯಿ ಜಾತಾ- ಆಮಿ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾ ಖಾಣಾಂತ್ ಆಸ್ಚಿ ಸಾಕರ್ ಆನಿ ಪಿಟ್ಯಾ ವಸ್ತುಂ ಥಾವ್ನ್ ಸಕತ್ ಉಬ್ಜಾತಾ ಆನಿ ತಿ ಸಕತ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹರ್ ಕಾಮಾಂಕ್ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಾ.

ಆಮಿ ಸೆವ್‌ಲ್ಲೆಂ ಖಾಣ್ ಅನ್ನಿಕಟಿಕ್ ಪಾವ್‌ಲ್ಲೆಂಚ್, ಸಕತ್ ಉಪ್ಜುಂಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿ ಭಿತರ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಖಾಣಾಂತ್ಲ್ಯಾ ವಸ್ತುಂ ಥಾವ್ನ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ವಿಂಗಡ್ ಜಾತಾ. ಖಾಣಾಂ ಥಾವ್ನ್ ರಗ್ತಾಕ್ ಮೆಳ್‌ಲ್ಲೊ ಗ್ಲುಕೋಸ್, 'ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮೆಟೊಬೊಲಿಸಮ್' ಮ್ಹಣ್ಚ್ಯಾ ಎಕೆ ಸಂಕೀರ್ಣ್ ಜೈವಿಕ್ ಕರ್ಣಿಂತ್ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂ ಭಿತರ್ ಸಕತ್ ಜಾವ್ನ್ ಬದಲ್ತಾ. ಆನಿ ಹ್ಯೆ ಸಕ್ತೆ ಮುಖಾಂತ್ರ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಚೆಂ ಹರ್ ಕಾಮ್ ಜಾತಾ. ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಉಡ್ಣಿ, ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಖಾಣಾಚಿ ಜಿರ್ವಣ್ ತಸಲ್ಯಾ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ನಾದಿಸ್ತ್ಯಾ ಕಾಮಾಂಕ್ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್, ಆಮ್ಚೆಂ ಉಲೊಣೆ, ದಿಸ್ಟಿಚೊ ವಾವ್ರ್, ಚಲ್ಚೆಂ-ಧಾಂವ್ಚೆಂ ಅಸಲ್ಯಾ ಆನಿ ಹೆರ್ ದಿಸ್ತ್ಯಾ ಕಾಮಾಂಕ್‌ಯಿ ಸಕತ್ ಜಾಯ್. ತಿ ಕುಡಿ ಭಿತರ್ ಖಾಣಾಂ-ಪೀವನಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಮಾತ್ರ್ ತಯಾರ್ ಜಾತಾ.

ಆಮಿ ಸೆವ್‌ಲ್ಲೆಂ ಖಾಣ್-ಪೀವನ್ ಜಿರ್ವಣೆಚ್ಯಾ ಸುರ್ವಿಲ್ಯಾ ಭಾಗಾಂಕ್ ಪಾವ್‌ಲ್ಲೆಂಚ್, ತ್ಯಾ ಖಾಣಾಂತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಶೀದಾ ರಗ್ತಾಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಕಶೆಂ ರಿಫಯ್ನರಿಂನಿ ಕಚ್ಚ್ಯಾ ತೆಲಾ ಥಾವ್ನ್ ಪೆಟ್ರೊಲ್, ಡಿಸೆಲ್ ತಸಲಿಂ ಜಳೊವಾಚಿಂ ತೆಲಾಂ ತಯಾರ್ ಜಾತಾತ್ ತಶೆಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿ ಭಿತರ್ ಆಮಿ ಖಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಕಸಲ್ಯಾಯ್ ಜಿನ್ಸಾಚ್ಯಾ ಖಾಣಾ ಥಾವ್ನ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ತಯಾರ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ವೆವಸ್ಥಾಯ್ ಆಸಾ. ಅಸೊ ತಯಾರ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಖಿರುನ್ ಆಸ್ತಾ. ರಗ್ತಾ ಥಾವ್ನ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂ ಭಿತರ್ ಸರುನ್ ಸಕತ್ ಜಾವ್ನ್ ಬದಲ್ತಾ.

ರಗ್ತಾಂತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂ ಭಿತರ್ ಸರುನ್ ಸಕತ್ ಜಾವ್ನ್ ಬದಲ್ನಾ. ಜೀವ್‌ಕಣಾಂ ಭಿತರ್ ಸರುಂಕ್ 'ಇನ್‌ಸುಲಿನ್' ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಹಾರ್ಮೊನ್ ಜಾಯ್. ಹೆಂ ಸಮ್ಜೊಂಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಕ್ ಏಕ್ ಬಂಧ್ ದಾರ್ ತಶೆಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ಹ್ಯಾ ದಾರಾಚಿ ಚಾವಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೊನ್ ಮ್ಹಣ್ಯೆತ್. ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೊನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮಾತ್ರ್ ದಾರ್ ಉಗ್ತೆಂ ಜಾತಾ ಆನಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಭಿತರ್ ಸರ್ತಾ. ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೊನ್ ಉಣೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಜಾಯ್ ತಿತ್ಲೊ

ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ತೊ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂ ಭಿತರ್ ಸರಾನಾ.

ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಪೊಟಾಚ್ಯೆ ಭಿತರ್, ಖಾಣಾಕೋಶಾಚ್ಯಾ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಪ್ಯಾನ್‌ಕ್ರಿಯಸ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ ತಯಾರ್ ಜಾತಾ. ಜೊಕ್ತ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮಾತ್ರ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿ ಭಿತರ್ ತಯಾರ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ವಿವಿಧ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂ ಭಿತರ್ ವೆತಾ ಆನಿ ಥಂಯ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸಕತ್ ಜಾವ್ನ್ ಬದಲ್ತಾ. ಮೆಂದು ಆನಿ ಹೆರ್ ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ಶಿರಾಂಚೆ ಭಿತರ್ ಆನಿ ಲಿವರಾಚೆ ಭಿತರ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸರುಂಕ್ ಮಾತ್ರ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಗರ್ಜ್ ನಾ. ಉರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂ ಭಿತರ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪಾವುಂಕ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಜಾಯ್. ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂ ಭಿತರ್ ಸರಾನಾಸ್ತಾಂ ಫಕತ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ಆಸ್ತಾ. ಪುಣ್ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕುಡಿ ಭಿತರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಇನ್‌ಸುಲಿನಾಚ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಕ್ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ದಾಖಯ್ನಾಂತ್ ಆನಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಮಾತ್ರ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಚ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಸರ್ತಾ. ಅಶೆಂ ಕಸಲ್ಯಾಯ್ ಕಾರಣಾಂನಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂ ಭಿತರ್ ವಚಾನಾ ತರ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡ್ತಾ.

ಕುಡಿ ಭಿತರ್ ಪಾವ್‌ಲ್ಲೊ ವಾ ಕುಡಿ ಭಿತರ್ ತಯಾರ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸಕತ್ ಉಪ್ಜುಂಕ್ ಜಾಯ್ ತಿತ್ಲೊ ವಾಪಾರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತೊ ಲಿವರಾ ಭಿತರ್ 'ಗ್ಲಾಯ್ಕೊಜನ್' (glycogen) ಮ್ಹಳ್ಳಿ ವಸ್ತ್ ಜಾವ್ನ್ ಬದಲ್ತಾ ಆನಿ ಜಮೊ ಜಾತಾ. ಗ್ಲಾಯ್ಕೊಜನ್ ಜಾವ್ನ್ ಜಮ್ಚಿ ಹಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ, ಖರ್ಚುನ್ ಉರ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಸಕ್ತೆಚೊ ವಾಂಟೊ ಜಮವ್ನ್ ದವರ್‍ಚೆ ತಸಲಿ. ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಕಾರಣಾನ್ ಜಾಯ್‌ತೊ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಜಮುನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ ಗ್ಲಾಯ್ಕೊಜನ್ ಪರತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಜಾವ್ನ್ ಬದಲ್ತಾ. ಚಡಿತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಗ್ಲಾಯ್ಕೊಜನ್ ಜಾವ್ನ್ ಬದ್ಲುಂಕ್‌ಯಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನಾಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ತಾ. ಎಕಾದಾವೆಳಾ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಉಣೆ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಜಮೊ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಕ್ ಲಾಗಾನಾ ಆನಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡುನ್ ವೆತಾ.

ಸಾಕರ್ ಆನಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸರ್ವ್ ಎಕೆಚ್ ಜಾತಿಚ್ಯೊ ವಸ್ತು. ಸಾಕ್ರಿಚೆಂ ಮೂಳ್ ರೂಪ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ಚ್. ತಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಚಡುನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಸಾಕರ್ ಚಡುನ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಆದಿಂ ಥಾವ್ನ್ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಸಾಂಗ್ತಾತ್. ಪುಣ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ರಗತ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್ತಾನಾ 'ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್' ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್ತಾತ್ ಆನಿ ತಶೆಂಚ್ ದಾಖಯ್ತಾತ್. ವಾಸ್ತವಿಕ್ ಜಾವ್ನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಚಡ್ಚೊ ಆನಿ ಮುತಾಂತ್ ವೆಚೊ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಾತ್ರ್, ಸಾಕರ್ ನ್ಹಯ್.

ಮುತಾಂತ್ ಸಾಕರ್ ಕಿತ್ಯಾಕ್?

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮುತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ವೆತಾ (ಸಾಕರ್ ವೆತಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ತಾಂವ್) ಆನಿ ತೊ ಬೊವ್ ಸಲೀಸ್ ತಪಾಸ್ಣೆನ್ ಪಾರ್ಖುನ್

ವಯ಼್ಲ್ಯಾ ಭಾರ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಚಿ ಪರಿಗತ್ ಸಮ್ಜುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಚಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಮುತಾಂತ್ ವೆಚ್ಯಾ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್‌ಯಿ ಚಡ್ತಾ ಜಾಲ್ಯಾನ್, ಮುತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಚಿ ತಪಾಸ್ಣಿ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಚಿ ತೀವ್ರತಾ ಅಂದಾಜ್ ಕರುಂಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾತಾ. ಪುಣ್ ಫಕತ್ ಮೂತ್ ತಪಾಸುನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಚಿ ತೀವ್ರತಾ ನಖ್ಖಿ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಕಿತ್ಲ್ಯಾರ್ ಆಸಾ ತೆಂ ಸಮ್ಜುಂಕ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್.

ಥೊಡ್ಯಾ ನಂಯ್ಕ್ ಆಡ್ ಕಾಟ್ ಬಾಂಧುನ್ ಉದಕ್ ಜಮೊ ಕರ್ತಾತ್. ಸಾಗೊಳೆ ಖಾತಿರ್ ಅಸಲೆ ಕಾಟ್ ಬಾಂಧ್‌ಲ್ಲೆ ತರ್, ಕಾಟಾಂತ್ಲೆಂ ಉದಕ್ ಕಾಲ್ವ್ಯಾಂನಿ ವ್ಹಾಳುನ್ ವಚುಂಕ್ ವೆವಸ್ಥಾ ಕರ್ತಾತ್. ಪುಣ್ ಕಸಲ್ಯಾಯ್ ಕಾರಣಾನ್ ನಂಯ್ತ್ ಚಡ್ ಉದಕ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ಯೆವ್ನ್, ತೆಂ ಕಾಲ್ವ್ಯಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಸೊಡುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ ತರ್ ಕಾಟ್‌ಚ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ವೆಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ಹೆಂ ಆಡಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ಕಾಟಾಚೆರ್‌ಚ್ ಥೊಡಿಂ ದಾರಾಂ (safety valves) ದವರ್ತಾತ್. ಕಾಟಾಂತ್ ಉದಕ್ ಚಡುನ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಿಂ ದಾರಾಂ ಉಘಡ್ನ್, ಚಡಿತ್ ಉದಕ್ ನಂಯ್ತ್ ಮುಖಾರ್ ವ್ಹಾಳುಂಕ್ ಸೊಡ್ನ್ ಕಾಟಾಕ್ ಅಪಾಯ್ ಜಾಯ್ನಾಶೆಂ ವೆವಸ್ಥಾ ಕರ್ತಾತ್. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಂತ್‌ಯಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರುಂಕ್ ಅಸಲಿಚ್ ವೆವಸ್ಥಾ ಆಸಾ.

ರಗ್ತಾಂತ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ 80 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಮ್ ಥಾವ್ನ್ 120 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಮ್ ತಿತ್ಲೆಂ ಮಾತ್ರ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಹೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಮಿತಿ ಭಿತರ್ ಆಸ್ತಾನಾ ರಗ್ತಾಂತ್ಲೊ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮುತಾಂತ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ವಚಾನಾ. ಪುಣ್ ಹೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ 180 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಮ್ ತಿತ್ಲೆಂ ಪಾವ್‌ಲ್ಲೆಂಚ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮುತಾಂತ್ ವ್ಹಾಳುಂಕ್ ಧರ್ತಾ. ಪುಣ್ ತ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಉಣೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಮುತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ವಚಾನಾ. ಹಿ ಎಕ್ ವಿಶಿಷ್ಟ್ ವೆವಸ್ತಾ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿ ಭಿತರ್ ಆಸಾ.

ತರ್‌ಯಿ ಚಡ್‌ಲ್ಲೊ ಸರ್ವ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮುತಾಂತ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ಗೆಲ್ಲೊ ತರ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಚಡುನ್ ವೆತೊನಾ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಜಾತೊಚ್ ನಾ. ಪುಣ್ ತಶೆಂ ಘಡಾನಾ. ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗ್ತಾಕ್ ಮೆಳ್‌ಲ್ಲೊ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಚಡುನ್‌ಂಚ್ ವೆತಾ. ಚಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಂತ್ಲೊ ಥೊಡೊ ಮಾತ್ರ್ ಮುತಾಂತ್ ವೆತಾ ಆನಿ ಹೆಂ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಕಳಿತ್ ಜಾತಾ.

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ 180 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಮ್ ತಿತ್ಲೊ ಚಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಮಾತ್ರ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮುತಾಂತ್ ವೆತಾ. ಪುಣ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ತ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಉಣೊ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಮುತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ವಚುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಹಾಕಾ ಕಿಡ್ನೆಂತ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಬದ್ಲಾಪ್ ಕಾರಣ್. ಪುಣ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಿತಿ ಭಾಯ್ರ್ ಗೆಲ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಣುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ.

ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕಾಟಾಂನಿ ದವರ್‌ಲ್ಲಿಂ ಸುರಕ್ಷಿತ್ ದಾರಾಂ ಕಾಟಾಂತ್ ಜಾಯ್ ತಿತ್ಲೆಂ ಉದಕ್ ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಪೊಂವ್ಚುಂಕ್ ಧರ್ತಾತ್. ಅಪ್ರೂಪ್ ಮನ್ಶಾಂ ಥಂಯ್‌ಯಿ

ಅಶೆಂ ಜಾತಾ. ರಗ್ತಾಂತ್ ಸಾಕರ್ ಚಡ್ ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಥೊಡಿ ಮುತಾಂತ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ಆಸ್ತಾ. ಹಾಕಾ 'ಮುತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೊ ವ್ಹಾಳೊ' (renal glycosuria) ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಮೂತ್ ತಪಾಸ್ಣೆಂತ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸಾ ತಶೆಂ ಜೋಪ್ ಜಾತಾ. ಪುಣ್ ರಗತ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಅಸಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ನಾತ್‌ಲ್ಲೊ ಸ್ಪಷ್ಟ್ ಜಾತಾ. ತಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮುತಾಂತ್ ಸಾಕರ್ (ಗ್ಲುಕೋಸ್) ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸಕ್ಡಾಂಕ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿಂ ಮ್ಹಣ್ ವೊಲಾಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಮುತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಆಸುಂ ವಾ ನಾ ಆಸುಂ, ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಿತಿ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮಾತ್ರ್ ತ್ಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿಕ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ಯೆತಾ.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ದೋನ್ ಥರಾಂಚೆಂ

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಂತ್ ದೋನ್ ಥರ್ ಆಸಾತ್. ಪಯ್ಲ್ಯಾಂತ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೊನ್ ತಯಾರ್‌ಚ್ ಜಾಯ್ನಾ ಆನಿ ದುಸ್ರ್ಯಾಂತ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೊನ್ ತಯಾರ್ ಜಾತಾ. ಪುಣ್ ತಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಪಾವಾನಾ. ಕುಡಿಂತ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತಯಾರ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ವ್ಯಕ್ತ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಪಯ್ಲ್ಯಾ ಥರಾಚೆಂ (Type 1 diabetes) ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಕುಡಿಂತ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತಯಾರ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಚಡುನ್ ವೆಚ್ಯಾ, ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್, ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೊನಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಪಾವಾನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಥರಾಚೆಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ (Type 2 diabetes) ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್ ದಿಲಾಂ. ಪಯ್ಲ್ಯಾ ಥರಾಚೆಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ (Type 1 diabetes) ಲ್ಹಾನ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್. ತರ್‌ಯಿ ಹೆಂ ಖಂಚ್ಯೆಯ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ದಿಸುನ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಚಾಳಿಸ್ ವರ್ಸಾಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಯೆಂವ್ಚೊ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಚಡ್ತಾವ್ ಪಯ್ಲ್ಯಾ ಥರಾಚೊ ಜಾವ್ನಾಸ್ತಾ. ವಿಲಾಯ್ತಿ ಗಾಂವಾಂಕ್ ತುಲನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್, ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್ ಪಯ್ಲ್ಯಾ ಥರಾಚೊ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಅಪ್ರೂಪ್. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಮಧೆಂ ಚಡ್ತಾವ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ ಆನಿ ಹೊ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಥರಾಚೊ.

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಆಮಿ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಮ್ಹಣ್ ಒಳ್ಕುಂಚೊ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಥರಾಚೊ. ಹೊ ಸಾಧಾರ್ಣ್ ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ವ್ಹಡಾಂ ಥಂಯ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. 1997 ವರ್ಸಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಹ್ಯಾ ಥರಾಚ್ಯಾ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ವಾಡಾವಳಿರ್ ಸುರು ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ (maturity onset); ಇನ್‌ಸುಲಿನಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ನಾಸ್ಚೆಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ (non-Insulin dependent Diabetes) ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ. ಆತಾಂ ಹ್ಯಾ ಥರಾಚ್ಯಾ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಥರಾಚೆಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ (Type 2 diabetes) ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್ ದಿಲಾಂ.

ದುಸ್ರ್ಯಾ ಥರಾಚೊ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸುಮಾರ್ 90 ಥಾವ್ನ್ 95 ಠಕ್ಕೆ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಕುಡಿಂತ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತಯಾರ್ ಜಾತಾ. ಪುಣ್ ರಗ್ತಾಂತ್

ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಚಡುನ್ ಆಸ್ತಾ. ಕುಡಿಂತ್ ತಯಾರ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಇನ್‌ಸುಲಿನಾಚೊ ತತ್ವಾರ್ ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಕಾರಣ್ ಮ್ಹಣ್ ಪಾತ್ಯೆಣಿ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿ. ಆತಾಂ ಹೆಂ ಚಿಂತಪ್ ಬದ್ಲಾಲಾಂ. ದುಸ್ರ್ಯಾ ಥರಾಚ್ಯಾ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಕುಡಿಂತ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಉಣೆ ಪಡ್‌ಲ್ಲೆಂ ಕಾರಣ್ ನ್ಹಯ್, ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂನಿ, ಕುಡಿಂತ್ ತಯಾರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಇನ್‌ಸುಲಿನಾಕ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ದಾಖಯ್ನಾಸ್ತೆಂಚ್ (insulin resistance) ಕಾರಣ್ ಮ್ಹಣ್ ಆತಾಂ ಸಮ್ಜತಾತ್. ಚಡ್ತಾವ್ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನಾಚೊ ತತ್ವಾರ್ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ತಯಾರ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಇನ್‌ಸುಲಿನಾಕ್ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂನಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ದಾಖಯ್ನಾಸ್‌ಲ್ಲೆಂ ದೋನ್‌ಯಿ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಕೋಣಾಕ್ ಯೆತಾ?

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಕೋಣಾಯ್ಕಿ ಸುರು ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ಜಣಾಂಕ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸುರು ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಹೆರಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್.

- ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತೆಂವಿ ಲಾಗ್ಶಿಲ್ಯಾಂಕ್- ಆವಯ್-ಬಾಪಯ್ಕ್, ಭಾವ್-ಭಯ್ಣ್ಯಾಂಕ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್
- ಕುಡಿಂತ್ ಮೊಟಾಯ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್
- ದಫ್ತರಾಂತ್ ಬಸುನ್ ವಾ ಕುಡಿಕ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಭೊರ್ ಪಡಾನಾಸ್ತೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್
- ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಸುರು ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚಡ್

ಥೊಡ್ಯಾ ಕುಳಿಯೆಚ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಚಡ್ ಮಾಪಾನ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಆಫ್ರಿಕಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಅಮೇರಿಕನಾಂ ಥಂಯ್, ಅಮೇರಿಕಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಏಶಿಯನ್ ಮುಳಾಚ್ಯಾ ಲೊಕಾ ಥಂಯ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಚಡ್.

ಮೊಟಾಯ್ ಆನಿ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್

ವ್ಹಡಾಂ ಥಂಯ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಸುರು ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ಆನಿ ಕುಡಿಚ್ಯೆ ಮೊಟಾಯೆಕ್ ಶೀದಾ ಲಗವ್ ಆಸಾ. ಕುಡಿಚಿ ಮೊಟಾಯ್ ಚಡುನ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂನಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನಾಕ್ ಸ್ಪಂದನ್ ಕರ್‍ನ್, ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಚೆ ಭಿತರ್ ಸರ್‍ಚೆಂ ಉಣೆ ಜಾತಾ. ಹ್ಯಾ ವರ್‍ವಿಂ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಚಡ್ತಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ವರ್ಸಾಂ ಪಯ್ಲೆಂ ವ್ಹಡಾಂ ಥಂಯ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ಚ್ಯಾ (ವಾ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಥರಾಚ್ಯಾ) ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಮೊಟಾಯೆ ಥಾವ್ನ್ ಯೆಂವ್ಚೊ (obesity induced) ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಮ್ಹಣ್ ಸಯ್ತ್ ಒಳ್ಕಾತಾಲೆ.

ಆಮ್ಚ್ಯೆ ಕುಡಿಚೆಂ ವಜನ್ ಆಮ್ಚ್ಯೆ ಲಾಂಬಾಯೆಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಆಸ್ತಾ. ಆನಿ ಹೆಂ ಎಕಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಆಸ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಹ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾ ಪ್ರಾಸ್ ಉಣ್ಯಾರ್ 20 ಠಕ್ಕೆ ಚಡ್ ತುಕ್ತಾತ್. ಕುಡಿಂತ್ ಮೊಟೆ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಚೆ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಸುರು ಜಾವ್ಯೆತ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್

ಸಮಸ್ಸೊ ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿಂ ಪ್ರಮುಖ್. ಕುಡಿಂತ್ ಚಡ್ ಮೊಟೆ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸುರು ಜಾಂವ್ಕ್ ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್ಚೆಂ ವಾ ಹೆರ್ ಕಸಲೆಂಯ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾನಾ. ಮೊಟಾಯ್ ಏಕ್‌ಚ್ ಪಾವ್ತಾ. ಕುಡಿಚೆಂ ವಜನ್ ಚಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂಕ್ ತರ್ನ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸುರು ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆಸ್ತಾ.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಚಿಂ ಖುಣಾಂ

ರಗತ್ ತಪಾಸುನ್ 'ತುಜ್ಯಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಸಾಕರ್ (ಗ್ಲುಕೋಸ್) ಚಡ್ಲ್ಯಾ,' ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆಂಚ್, 'ಮ್ಹಾಕಾ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಪರಿಂ ನಾ. ಚಡ್ ತಾನ್ ಲಾಗಾನಾ, ಚಡ್ ಮೂತ್ ವಚಾನಾ, ಘಾಯ್ ವೆಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್' ಮ್ಹಣ್ ಥೊಡ್ಯಾಂನಿ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚೆಂ ನೆಗಾರ್ಚೆಂ ಆಸ್ತಾ. ಹಿಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಚಿಂ ಖುಣಾಂ ಮ್ಹಣ್ ಪಾತ್ಯೆಣಿ. ಪುಣ್ ಸಭಾರಾಂ ಥಂಯ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚೆಂ ರಗತ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಕಳಿತ್ ಜಾತಾ ಶಿವಾಯ್ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಖುಣಾಂ ಆಸಾನಾಂತ್.

ತರ್‌ಯಿ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಚಡ್ ತಾನ್, ಚಡ್ ಭುಖ್ ಆನಿ ಚಡ್ ಮೂತ್ ವೆಚೆಂ ಆಸ್ಯೆತ್. ಮುತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ವೆತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಚಡಿತ್ ಉದಕ್ ಭಾಯ್ರ್ ವೊಡ್ತಾ ಆನಿ ಮುತಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡ್ತಾ. ಮೂತ್ ಚಡ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಚಡ್ ತಾನ್ ಲಾಗ್ತಾ. ಮಧ್ಯಮ್ ಆನಿ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಉದಕ್ ಪಿಯೆವ್ನ್ ಥೊಡ್ಯಾಚ್ ವೆಳಾನ್ ಪರತ್ ತಾನ್ ಲಾಗ್ತಾ ತರ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಯೆತಾ. ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.

ರಾತಿಚೆಂ ಮೂತ್ ಆನಿ ತಾನ್ ಚಡ್: ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ರಾತಿಂ ನಿದುಂಕ್ ವೆಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಮುತುನ್ ನಿದ್ಲ್ಯಾರ್ ಚಡ್ತಾವ್ ಜಣಾಂಕ್ ರಾತಿಂ ಪರತ್ ಮುತುಂಕ್ ಉಥ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಪಡಾನಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂಕ್ ರಾತಿಂ ನಿದುಂಕ್ ವೆಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಮುತುನ್ ನಿದ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ನಿದ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಮುತುಂಕ್ ವೆಚ್ಯಾ ಪಾಸತ್‌ಚ್ ಜಾಗ್ ಜಾತಾ. ಮುತುಂಕ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್ ಹ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ತಾನ್‌ಯಿ ಲಾಗ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ನಿದ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಮುತುಂಕ್ ಉಥ್ಚಿ ಸವಯ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ದೋನ್ ವಾ ಚಡಿತ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಮುತುಂಕ್ ಜಾತಾ ತರ್, ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್ಯೆತಾ. ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. (ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮುತಾ ಭಾಗಾಚ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂ ವರ್ವಿಂಯ್ ರಾತಿಂ ತವಳ್ ತವಳ್ ಮುತುಂಕ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಚಡಿತ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಮುತುಂಕ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ತರ್ ಸಲಿಸಾಯೆನ್ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆವ್ಯೆತಾ.)

ಚಡ್ ತಾನ್ ಲಾಗ್ಚಿ ವಾ ಚಡ್ ಮೂತ್ ವೆಚೆಂ ಎಕಾನೇಕ್ ಸುರು ಜಾಯ್ನಾ. ಸಮಸ್ಸೊ ಹಳ್ತಾನ್ ಸುರು ಜಾಂವ್ಚೊ, ತಶೆಂ ಖುಣಾಂಯ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಸುರು ಜಾತಾತ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಜಣ್ ಚಡ್ ತಾನ್ ಲಾಗ್ಚ್ಯಾಕ್ ವಾ ಮೂತ್ ಚಡ್ ವೆಚ್ಯಾಕ್ ಹೊಂದೊನ್ ವೆತಾತ್ ಆನಿ ಆಪ್ಣಾ ಥಂಯ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಬದ್ಲಾಪ್ ತಾಂಚ್ಯಾ ಗುಮಾನಾಕ್‌ಚ್ ವಚಾನಾ. ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ವಿಶೇಸ್ ಚಡುಂಕ್ ನಾ ತರ್ ಖುಣಾಂಯ್ ಚಡ್ ಬಳಾಚಿಂ ಆಸಾನಾಂತ್.

ಚಡ್ ಭುಖ್ ಆನಿ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್: ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಚಡ್ ಸಾಕರ್ ಆಸ್ತಾ, ಪುಣ್ ತಿ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಕ್ ಪಾವಾನಾ. ಕುಡಿಕ್ ಜಾಯ್ ತಿತ್ಲೊ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮೆಳಾನಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಕೂಡ್ ಆಪ್ಣಾಕ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಜಾಯ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆ ಸಂದೇಶ್ ದಿತಾ ಆನಿ ಅಶೆಂ ಚಡ್ ಭುಖ್ ಲಾಗ್ತಾ.

ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಥೊಡ್ಯಾಚ್ ವಾವ್ರಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ವಾ ಕಿತೆಂಯ್ ಕಾಮ್ ಕರಿನಾತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ವಿಶೇಸ್ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಭಗ್ಚಿ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಚೆಂ ಲಕ್ಷಣ್ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಕುಡಿಂತ್ ಗರ್ಜೆ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ತೊ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂ ಭಿತರ್ ವಚುಂಕ್ ಸಕಾನಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾತಾತ್.

ಹೆರ್ ಥೊಡಿಂ ಖುಣಾಂ

ಕಿತೆಂಯ್ ಕಾರಣ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಥೊಡೆ ಜಣ್ ಕುಡಿಂತ್ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ಭಾಗುನ್ ಯೆತಾತ್. ರಗತ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್ತಾನಾ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ ಕಳಿತ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಘಾಯ್ ವೆಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಸರ್ವ್ಸ್ ಸತ್ ನ್ಹಯ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿಯ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವಾ ಘಾಯ್ ಮ್ಹೊಳೆ ಜಾವ್ನ್ ಪೂ ಭರುಂಕ್ ಲಾಗ್ಲಾ ತರ್ ಗೂಣ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಚಡ್ ಕಾಳ್ ಘೆತ್.

ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಕಳಿತ್‌ಚ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕುಡಿಂತ್, ತೆಂಪಿ ಹಾತಾಂ–ಪಾಂಯಾಂನಿ ಶಿರೊ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಹಾತಾಂ–ಪಾಯಾಂನಿ ಶಿರೊ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾವ್ನ್ ಮುಯೊ ಧಾಂವ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಸುವಿಯೆಂತ್ ತೊಪ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಅಸ್ವಸ್ತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಶಿರಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಆಸ್ಯೆತ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಹೆರ್ ಕಾರಣಾಂನಿಯ್ ಶಿರೊ ಅಸ್ವಸ್ತ್ ಜಾವ್ಯೆತ್.

ಆಪಾಪಿಂಚ್ ದಿಷ್ಟ್ ಮಂದ್ ಜಾಂವ್ಚಿಯ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಚಾಳಿಸ್ ವರ್ಸಾಂಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ದೊಳ್ಯಾಂತ್ ಆಸ್ಚೆ ಲೆನ್ಸ್ ದಾಟ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾತ್. ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಲೆನ್ಸಾ ಥಾವ್ನ್ ಉಜ್ವಾಡಾಚಿಂ ಕಿರ್ಣಾಂ ಬಾಗಾವ್ನ್ ವೆಚ್ಯಾಂತ್ ಚಡುಣೆ ಜಾವ್ಯೆತ್ ಆನಿ ಹ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ದಿಷ್ಟ್ ಅವ್ಯವಸ್ತ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್‌ಯಿ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಲೈಂಗಿಕ್ ಆಸಕ್ತ್ ಆನಿ ಲೈಂಗಿಕ್ ಉದ್ರೇಕ್ ಉಣೊ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ್. ಥೊಡ್ಯಾ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಆಸಕ್ತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಲೈಂಗಿಕ್ ಉದ್ರೇಕ್ ವಿಶೇಸ್ ಮ್ಹಣ್ಚ್ಯಾ ತಿತ್ಲೊ ಉಣೊ ಜಾಂವ್ಕ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್‌ಚ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತ್.

ರಗತ್ ತಪಾಸ್ಣಿ

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚೊ ರಗತ್ ತಪಾಸ್ಣೆನ್ ಮಾತ್ರ್ ಕಳಿತ್ ಜಾತಾ.

ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ 180 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಮ್ ತಿತ್ಲೊ ಚಡ್ಲ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ಮುತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ಯೆನಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಫಕತ್ ಮುತಾಚ್ಯೆ ತಪಾಸ್ಣೆಂತ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಸೊಧುನ್ ಕಾಡುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಸ ಮಯ್ನ್ಯಾಂಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿ ತರ್‌ಯಿ ರಗತ್ ತಪಾಸುನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಕಿತ್ಲೊ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಪಾರ್ಕುನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಸೊಧುನ್ ಕಾಡುಂಕ್ ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಚೆರ್ ರಗತ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್ತಾತ್. ಹಿ ತಪಾಸ್ಣಿ ಸಾರ್ಕಿ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ಸುಮಾರ್ 8 ಘಂಟೆ, ಉದಕ್ ಸೊಡ್ನ್ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಖಾಣ್-ಪಿಯೆವನ್ ಸೆಂವ್ಕ್ ನಜೊ. ತ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ರಗತ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಚೆರ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಕಿತ್ಲೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ (fasting plasma glucose level) ತೆಂ ಕಳಿತ್ ಜಾತಾ. ಹ್ಯೆ ತಪಾಸ್ಣೆಕ್ (fasting blood sugar test) ಮ್ಹಣ್‌ಯಿ ನಾಂವ್ ಆಸಾ. ರಾತಿಂ ಧಾ ವೊರಾಂಚೆರ್ ನಿದುಂಕ್ ಗೆಲ್ಯಾರ್ ಸಕಾಳಿಂ ಸ ವೊರಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಉದಕ್ ಮಾತ್ರ್ ಪಿಯೆವ್ನ್ ರಗತ್ ಕಾಡ್ತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ (ಸ ವೊರಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕೆದ್ನಾಂಯ್) ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಸೆವಿನಾಸ್ತಾಂ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರಯ್ಲ್ಯಾರ್ ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಚೆರ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕಿತ್ಲೊ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಆಸಾ ತೆಂ ಕಳ್ತಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಚೆರ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ 100 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಮ್ ಪ್ರಾಸ್ ಉಣೊ ಆಸ್ತಾ. 100 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಮ್ ಥಾವ್ನ್ 125 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಮ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ 'ಡಯಾಬೆಟಿಸಾ ಆಧ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿ' ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್ ಆಸಾ. ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್ತಾನಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ 126 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಮ್ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಮಾನ್ತಾತ್. ಥೊಡೆ ದಾಕ್ತೆರ್ ಜೆವಾಣ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ದೋನ್ ವೊರಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ರಗತ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರಯ್ತಾತ್, ಹಾಕಾ ಜೆವಾಣ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ದೋನ್ ಘಂಟ್ಯಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ರಗತ್ ತಪಾಸ್ಣಿ post pandial blood sugar (PPBS) ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಜೆವ್ಣಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ದೋನ್ ಘಂಟ್ಯಾಂನಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ 140 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಮ್ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಆಸ್ತಾ.

ಇತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಚ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಕಳಿತ್ ಆಸುನ್, ಗುಳಿಯೊ ವಾ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಘೆವ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಚೆರ್ ವಾ ಜೆವ್ಣಾಚ್ಯಾ ದೋನ್ ಘಂಟ್ಯಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರಯ್ತಾನಾಂಯ್ ಘೆವ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಚುಕಂವ್ಕ್ ನಜೊ. ರಗತ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರಂವ್ಚ್ಯಾ ದಿಸಾ ಗುಳಿಯೊ ವಾ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಘೆನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡ್‌ಉಣೆ ಯೆವ್ನ್, ಒಕ್ತಾಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾತ್ ವಾ ನಾ ತೆಂ ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ನಾ.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ glycosylated hemoglobin ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಆನ್ಯೇಕ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್ತಾತ್. ಪಾಟ್ಲ್ಯಾ ತೀನ್ ಮಯ್ನ್ಯಾಂಚೆ ಆವ್ದೆರ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಕಿತ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ ತೆಂ ಹ್ಯೆ ತಪಾಸ್ಣೆಂತ್ ಕಳಿತ್ ಜಾತಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಗ್ಲೈಕಾಸಿಲೇಟೆಡ್ ಹೆಮೊಗ್ಲೊಬಿನಾಚೊ

ಪ್ರಮಾಣ್ 6% ತಿತ್ಲೊ ಆಸ್ತಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ 7% ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಆಸುಂಕ್ ನಜೊ. ಹೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸಾ ಥಾವ್ನ್ ಉಪ್ಜಂಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಯೆಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಆಸಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಚಿ ಜೆರಾಲ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ ತಪಾಸುಂಕ್ ಗ್ಲೈಕಾಸಿಲೇಟೆಡ್ ಹೆಮೊಗ್ಲೊಬಿನಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ ಮಹತ್ವಾಚೆಂ.

2.2 ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಥಾವ್ನ್ ಅನಾಹುತಾಂ

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ತಿ ಜಾವ್ನ್ ಪಿಡಾ ನ್ಹಯ್, ತೊ ಏಕ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಮಾತ್ರ್. ಪುಣ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸ್ಯಾಕ್ ಜೊಕ್ತ್ಯಾನ್ ಗುಮಾನ್ ದಿನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘೆಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಆಳ್ಸಾಯ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಅನಾಹುತಾಚೆಂ ಖಿಣಾಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ನೆಗಾರ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಪಿಡಾ ಜಾವ್ನ್ ಬದ್ಲುಂಚಿ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಅನಾಹುತಾಂಕ್‌ಯಿ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಸಾರ್ಕ್ಯಾ ಥರಾನ್ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆವ್ನ್, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘೆಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಆನಿ ಜಿಣ್ಯೆರಿತಿಂತ್ ಶಿಸ್ತ್ ಸಾಂಬಾಳ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಸಭಾರ್ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಖೇರ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಪಿಡಾ ಜಾವ್ನ್ ಬದ್ಲಾನಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸುರು ಜಾವ್ನ್ ಚಾಳೀಸ್-ಪನ್ನಾಸ್ ವರ್ಸಾಂ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಅನಾಹುತಾಂ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಜಿಯೆಲ್ಲೆ ಆಸಾತ್.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಮಿತಿ ಭಾಯ್ರ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಭಾಗಾಂಚ್ಯೊ ಪಿಡಾ ಸುರು ಜಾವ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರ್ನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಪಿಡಾ ಜಾಯ್ನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಬೊವ್ ಗರ್ಜ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಿಡಾ ಜಾಲಿ ತರ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಆದ್ಲ್ಯೆ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಪಾಟಿಂ ಯೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾ.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಸುರು ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ತಕ್ಷಣ್ ಪಿಡಾ ಯೆನಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಸುರು ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಸುಮಾರ್ ಧಾ-ಪಂದ್ರಾ ವರ್ಸಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಚಡ್ತಾವ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಎಕೇಕ್‌ಚ್ ಸಮಸ್ಸೊ ವಯ್ರ್ ಪಡ್ತಾ. ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಮಿತಿರ್ ಆಸ್ಚೆ ಪರಿಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆತಲ್ಯಾಂಕ್ ಅಸಲಿಂ ಅನಾಹುತಾಂ ಜಾಂವ್ಚಿಂ ಉಣಿಂ. ತ್ಯಾ ಪಾಸತ್ ಸುರ್ವಾತಿರ್ ಥಾವ್ನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಪಿಡಾ ಜಾವ್ನ್ ಬದ್ಲಾನಾಶೆಂ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆಂ ಚಡ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ.

ಬೆಕ್ಟೇರಿಯಾಂಚೆಂ ಅಕ್ರಮ್ ಆನಿ ಪಿಡಾ

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ವಿವಿಧ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಬೆಕ್ಟೇರಿಯಾಂಚೊ ಪ್ರವೇಶ್ ಜಾವ್ನ್ ಹುಲೊಪ್ ಉಪ್ಜಂಚೊ (infections)ಆನಿ ಪೂ ಜಾಂವ್ಚಿ ಪರಿಗತ್ ಉಪ್ಜತಾ. ಬೆಕ್ಟೇರಿಯಾಂ ಹೆರಾಂಚ್ಯಾಯ್ ಕುಡಿಂನಿ ಪ್ರವೇಶ್ ಜಾತಾತ್.

ಶಿರಾಂನಿ ಸುರ್ವಾತೆರ್ ದೂಕ್, ಮುಯೊ ಚರ್‍ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ವಾ ಸುವಿಯಾಂನಿ ತೊಪ್‍ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆನಿ ನಿಮಾಣೆ ಶಿರೊ ಪುರ್ತ್ಯೊ ಮೊರುನ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಆಪಡ್ಲಲೆಂ ವಾ ಲಾಗ್‍ಲ್ಲೆಂ ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಸಂವೇದನ್ ವ್ಹರ್ಚ್ಯಾ ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ಶಿರಾಂನಿಯ್ ಹೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಉಪ್ಜತಿತ್. ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಅನ್ನಿಟಿಚ್ಯೆ ಚಲವ್ಣೆಕ್ ಸಂಬಂಧ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಶಿರಾಂನಿ ಅವ್ಯವಸ್ತಾ ಸುರು ಜಾಯ್ತ್.

ದಿಷ್ಟಿಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ

ದೊಳ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಜಾಯಿತ್ಯಾ ಭಾಗಾಂಕ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಬಾಧಕ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ವಿವಿಧ್ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ದಿಷ್ಟಿಚೆರ್ ಪ್ರಭಾವ್ ಜಾತಾ. ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ದೊಳ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಉಜ್ವಾಡ್ ಪಾಶಾರ್ ಕರುಂಕ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಲೆನ್ಸಾಚ್ಯೆ ದಾಟಾಯೆಂತ್ ತಫಾವತ್ ಯೆವ್ನ್ ದಿಷ್ಟಿ ಗಯ್ರಿ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಸಭಾರ್ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ದೊಳ್ಯಾಂ ಭಿತರ್ ರೆಟಿನಾಚೆರ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಸೂಕ್ಶಿಮ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಆಡ್ಕಳ್, ತ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್ ಜಾವ್ನ್ ದೊಳ್ಯಾಚಿ ದಿಷ್ಟ್ ಹಳ್ತಾನ್ ನಾಸ್ ಜಾಯಿತ್ ವಚ್ಯೆತ್. ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ diabetic retinopathy ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‍ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಸಾಮಾನ್ಯ್. ದೊಳ್ಯಾಂ ಭಿತರ್ ಹಳ್ತಾನ್ ವಾಡುನ್ ಯೆಂವ್ಚೊ ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ದಿಷ್ಟ್ ಪುರ್ತಿ ಗೆಲ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‍ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ತವಳ್ ತವಳ್ ಆಪ್ಲೆ ದೊಳ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಕ್ ದಾಖವ್ನ್ ದೊಳ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆ ವಿಶಿಂ ತಾಂಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ದೊಳ್ಯಾಂಚೆ ರಗ್ತಾನಳ್ ಜಖಮ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್, ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿವ್ನ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ರಗ್ತಾವ್ಹಾಳ್ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ವೆಳಾರ್ ಅಸಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ದಿಷ್ಟ್ ಚಡ್ ನಾಸ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಆಡಾವ್ಯೆತಾ. ಮ್ಹಣ್ ಜಾಯಿತ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಗೆಲ್ಲಿ ದಿಷ್ಟ್ ಪಾಟಿಂ ಜೊಡುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ.

ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ದೊಳ್ಯಾಂ ಭಿತರ್ಲೆಂ ಲೆನ್ಸ್ ದಾಟ್ (ಕ್ಯಾಟರಕ್ಟ್ senile cataracts) ಜಾವ್ನ್ ದಿಷ್ಟ್ ಮಂದ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಜಾಯಿತ್ಯಾಂ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‍ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹೆರಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಉಣ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್‍ಚ್ ಕ್ಯಾಟರಕ್ಟ್ ಉಬ್ಜಾತಾ.

ಕಿಡ್ನ್ಯೊ ಪಾಡ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೊ

ಲಾಂಬ್‍ಕಾಳ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‍ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮೂತ್ ನಿತಳ್ ಕರ್ಚ್ಯೊ ಕಿಡ್ನ್ಯೊ ಪಾಡ್ ಜಾಯಿತ್ ಯೆತಾತ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‍ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕಿಡ್ನೆಂಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಚಡ್ ಪ್ರಮುಖ್. ಕಿಡ್ನ್ಯೊ ಆಪ್ಲೆಂ ಕಾಮ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಆನಿ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಎಕಾನೇಕ್ ಪುರ್ತೆಂ ಬಂಧ್ ಕರ್ನ್ ತೆಂಚ್ ಮೊರ್ನ್ಯಾಚೆಂ ಪ್ರಮುಖ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಿತಿ ಭಿತರ್ ನಾತ್‍ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕಿಡ್ನೆಂಚೆ ನಾಜೂಕ್ ರಗ್ತಾನಳ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಬೆಕಾರ್ ಜಾತಾತ್.

ಜಾಂವ್ಚೆಂ-ಪಾಡ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲ್ ಚಡ್ತಾ ಆನಿ ಚರಬ್ ಉಣಿ ಕರ್ಚೆಂ ಬರೆಂ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲ್ ಉಣೆ ಜಾತಾ. ಹಾಚ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯೊಂಯ್ ಘಟ್ (hardening of the arteries) ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾತ್. ಆನಿ ಹೆಂ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂಕ್ ಬೆಕಾರ್ ಕರುಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾತಾ. ತ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ರಗ್ತಾಚಲವ್ಣೆಕ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಯೆವ್ನ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಉಪ್ಜುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್ (ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್) ಚಡ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಹೆರಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ದೋನ್ ವಾಂಟೆ ಚಡ್. ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲಿ ಆನಿ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಆಡ್ಕಳ್- ಹಿಂ ದೋನ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಹೆರ್ ಅನಾಹುತಾಂಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾತಾತ್.

ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಚ್ಯೆ ಸುರ್ವಾತೆರ್ ಕುಡಿಕ್ ಕಸಲೊಯ್ ಭೊರ್ ಪಡ್‌ಲ್ಲೊಚ್ ಕಾಳ್ಜಾಂತ್ ದೂಕ್ (angina) ಯೆತಾ. ಪುಣ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸಭಾರ್ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸಾ ವರ್ವಿಂ ದುಕಿಚೊ ಅನ್ಬೋಗ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಶಿರೊಯ್ ಬೆಕಾರ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕಾಳ್ಜಾಂತ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲ್ಯೆ ದುಕಿಚೊ ಅಂದಾಜ್‌ಚ್ ಜಾಯ್ನಾ. ತಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಜೆ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂಯ್ ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಏಕ್‌ಚ್ ಪಾವ್ಟಿ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ನಳಿಯಾಂನಿ ರಗ್ತಾಚಲವ್ಣಿ ಬಂಧ್ ಜಾವ್ನ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ (heart attack) ಸಯ್ತ್ ಜಾಯ್ತ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸುನ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಕಸಲ್ಯೆಯ್ ದುಕಿಚೊ ಅನ್ಬೋಗ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಪ್ರಾಣ್ ಉಬುನ್ ವೆತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಕಳಿತ್‌ಚ್ ಜಾಯ್ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹ್ಯಾ ಥರಾಚ್ಯಾ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಕ್ ಮೌನ್-ಘಾತ್ (silent infarct) ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್ ಆಸಾ.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಆಡ್ಕಳ್ ಉಪ್ಜುನ್ ಯೆಂವ್ಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಹೆರಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಉಣ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಸುರು ಜಾತಾತ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ತುಲನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯೊ ಪಿಡಾ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಸುಮಾರ್ ಚ್ಯಾರ್ ವಾಂಟೆ ಆನಿ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ದೋನ್ ವಾಂಟೆ ಚಡ್ತಿಕ್ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಯೆತಾತ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಅಂತ್ಯ್ ಯೆಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಹೆರಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್.

ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯೊ ಆನಿ ಶಿರಾಂಚ್ಯೊ ಪಿಡಾ

ಕಶೆಂ ಕಾಳ್ಜಾಂತ್ ತಶೆಂ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ ರಗ್ತಾ ಚಲವ್ಣೆಕ್ ಬಾಧಕ್ ಯೆವ್ನ್ ಆರ್ ಮಾರ್ಚಿ (stroke) ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ಏಕ್‌ಚ್ ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಆಡ್ಕಳ್ ಜಾವ್ನ್ ನಾ ತರ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡುನ್ ರಗ್ತಾನಳಿ ಫುಟುನ್ ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್ ಜಾವ್ನ್ ಆರ್ ಮಾರ್ತಾ. ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ಜೆರಾಲ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ ನಾಜೂಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆರ್ ಮಾರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಉರ್‌ಲ್ಲೆ ದೀಸ್ ವಿಶೇಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಂಚೆ ಜಾತಿತ್.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹಾತಾ-ಪಾಯಾಂಚ್ಯಾ

ಪುಣ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಂತ್ ಆಸ್ಚಿ ಕೂಡ್ ತ್ಯಾ ಬೆಕ್ಟೇರಿಯಾಂಕ್‌ಚ್ ನಾಸ್ ಕರ್‍್ನ, ಕುಡಿಕ್ ತಾಂಚೆ ಥಾವ್ನ್ ರಾಕುಂಕ್ ಸಕ್ತಾ. ಹಾಕಾ ಕುಡಿಕ್ ಆಸ್ಚಿ ಪಿಡಾ ಆಡಾಂವ್ಚಿ ಪ್ರತಿರೋಧ್ ಸಕತ್ (immunity) ಆಧಾರ್ ಜಾತಾ. ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಚಡುನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕುಡಿಂತ್ ಪ್ರತಿರೋಧ್ ಸಕತ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಪಿಡೆಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಧೊವ್ಯಾ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಂತ್ ಅವ್ಯವಸ್ಥಾ ಯೆತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಬೆಕ್ಟೇರಿಯಾ ಸಲಿಸಾಯೆನ್ ಆಪ್ಲೊ ಸಂಖೊ ವಾಡಯ್ತಾತ್ ಆನಿ ಪಿಡಾ ಉಪ್ಜುಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾತಾತ್. ಹ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಡಯಾಬೆಟಿಸಾ ಥಾವ್ನ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂಕ್‌ಯಿ ಬಾಧಕ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜೊಕ್ತ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ರಗತ್ ಚಲ್ವಣಿ ಜಾಯ್ನಾ. ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಮೆಳುನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ವಿವಿಧ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಬೆಕ್ಟೇರಿಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಪಿಡಾ ಯೆಂವ್ಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾತಾ.

ಹೆ ಪಯ್ಕಿಂ ಮುತಾಚ್ಯಾ ನಳಿಯಾಂನಿ ತವಳ್ ತವಳ್ ಬೆಕ್ಟೇರಿಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಹುಲೊಪ್ (ಇನ್‌ಫೆಕ್ಶನ್) ಜಾಂವ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಪ್ರಮುಖ್. ಹೆರಾಂ ಥಂಯ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಮುತಾಚ್ಯಾ ನಳಿಯಾಂನಿ ಮಾತ್ರ್ ಹುಲೊಪ್ ಉಪ್ಜಲ್ಯಾರ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹುಲೊಪ್ ಮುತಾಜನಕಾಂಗ್ ವಾ ಕಿಡ್ನೆ ಪರ್ಯಾಂತ್ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ವಚಾತ್. ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕಿಡ್ನೆಂತ್‌ಚ್ ಪೂ ಭರುನ್ ಪರಿಗತ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮ್ ಜಾಯ್ತ್.

ಕುಡಿಚ್ಯೆ ಕಾತಿಚೆರ್ ಥಂಯ್ ಹಾಂಗಾ ಕೆಸೊಳ್ಯೊ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೊ, ಕಾತಿಚ್ಯಾ ಪಂದಾ ಬೆಕ್ಟೇರಿಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಹುಲೊಪ್ (Cellulitis) ಉಪ್ಜುನ್ ತೊ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ವೆಚೆಂ, ಪೂ ಜಾಂವ್ಚೊ- ಅಸಲೆ ಕಾಂಯ್ ಸಮಸ್ಸೆ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಿತಿ ಭಾಯ್ರ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಾತಾತ್. ಸುರ್ವಾತೆರ್ ಫಕತ್ ಕಾತಿ ಪಂದಾ ಸುರು ಜಾಲ್ಲೊ ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾಂ ಮಾಸ್‌ಚ್ ಕುಸುನ್ ವೆತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ವಾಡುನ್ ವೆಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂ ಥಂಯ್ ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಶಾಶ್ವತ್ ಅಪಾಂಗ್‌ಪಣಾಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯೊ ಪಿಡಾ

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹರ್ ಭಾಗಾಂಚೆ ವ್ಹಡ್ ತಶೆಂ ಲ್ಹಾನ್ ರಗ್ತಾನಳ್ ಪಾಡ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾತ್. ಲ್ಹಾನ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂಕ್ ಬಾಧಕ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕಿಡ್ನೆಚ್ಯೊ ಧೊಶಿ ಸುರು ಜಾತಾತ್ ಆನಿ ದೊಳ್ಯಾಂಚಿ ದಿಷ್ಟ್ ಪಾಡ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾ. ವ್ಹಡ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯೊ ಪಾಡ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ, ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ಪಾಯಾಂಚ್ಯೆ ರಗ್ತಾಚಲ್ವಣೆಕ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಯೆವ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಪಿಡೆಂ ಪಯ್ಕಿ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆಂಚ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಚರಬ್ ಜಮುನ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯೊ ಧೊಶಿ ಪ್ರಮುಖ್. ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂ ಭಿತರ್ ಚರಬ್ ಜಮುಂಕ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಬರ್ಯಾ ಆನಿ ಪಾಡ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಾಚ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಂತ್ ತಫಾವತ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಕಾರಣ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂ ಭಿತರ್ ಚರಬ್ ಜಮುಂಕ್ ಪ್ರೇರಣ್

ಅಸಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಬೆಕ್ಟೇರಿಯಾಂಚೊ ಪ್ರವೇಶ್, ಥೊಡಿಂ ಒಕ್ತಾಂ, ಹೆರಾಂಕ್ ಚಡ್ ಬಾಧಕ್ ಕರಿನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯೊ ಥೊಡ್ಯೊ ರಾಸಾಯನಿಕ್ ವಸ್ತು ಕಿಡ್ನೆಂಕ್ ಎಕಾನೇಕ್ ಸಲ್ವಾವ್ನ್ ಸೊಡ್ತಿತ್. ಹೆರಾಂ ಥಂಯ್ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಿತಿ ಭಿತರ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಕಿಡ್ನ್ಯೊ ಆಪ್ಲೆಂ ಕಾಮ್ ಉಣೆ ಕರಿತ್ತ್ ಯೆತಿತ್.

ಅಶೆಂಚ್ ಹಾತಾಂ-ಪಾಯಾಂಚ್ಯಾ ಶಿರಾಂಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಂತ್ ಅವ್ಯವಸ್ಥಾ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಚೊ ಆನ್ಯೇಕ್ ಸಮಸ್ಸೊ. ಮುಯೊ ಚಾಬ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ, ಸುವಿಯಾಂನಿ ತೊಪ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ವಾ ಹಳ್ತಾನ್ ಶಿರೊಚ್ ಮೊರುನ್ ವೆಚೆಂ, ಅಶೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆನಿ ಪಾಂಯ್

ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪಾಂಯಾಂಕ್ ಲಗ್ತಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಪ್ರಮುಖ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸಾ ವರ್ವಿಂ ಪಾಯಾಂಚ್ಯೊ ಸಂವೇದನ್ ವ್ಹರ್ಚ್ಯೊ ಶಿರೊ ಬೆಕಾರ್ ಜಾತಾತ್. ಹ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಪಾಯಾಂಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿಯ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಉಪ್ಜತಾ. ಅಸಲ್ಯಾ ಪಾಯಾಂಕ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಲ್ಹಾನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಜಖಿಮ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಕಳಿತ್‌ಚ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಹಳ್ತಾನ್ ಜಾಲ್ಲೆ ಘಾಯ್ ವ್ಹಡ್ ಜಾವ್ನ್, ಪಾಂಯ್ ಕುಸುನ್ ವಚಾತ್. ರಗ್ತಾವ್ಹಾಳೊ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಘಾಯ್ ಥಾಂಬಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚಿಂ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಒಕ್ತಾಂ ಜಾಯ್‌ತ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಜಖಿಮ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ ಸುವಾತೆಕ್ ವಚುಂಕ್ ಸಕಾನಾಂತ್.

ಡಯಾಬೆಟಿಸಾ ವರ್ವಿಂ ಅಶೆಂ ಪಾಯಾಂಕ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಜಖಿಮ್ ನಿಮಾಣೆ ಪಾಂಯ್‌ಚ್ ಕಾತರ್ನ್ ಕಾಡ್ತಾ ಪರ್ಯ್ಯಾಂತ್ ವಚತ್. ಪಾಂಯಾಕ್ ಘಾಯ್ ಜಾಯ್ನಾಶೆಂ, ಜಾಲ್ಲೊ ಘಾಯ್ ವೆಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾಯ್ಶೆಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಬೊವ್ ಗರ್ಜ್.

ಸಮಸ್ಸೊ ಪಿಡಾ ಜಾಯ್ನಾ ಜಾಂವ್

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂನಿ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಜೊಕ್ತ್ಯಾ ಥರಾನ್ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಮಿತಿ ಭಿತರ್ ದವರ್ಚೆ, ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಪಿಡಾ ಯೆಂವ್ಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ಆಡಾಂವ್ಚ್ಯೊಯ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ಹ್ಯಾ ದೋನ್ ಗಜಾಲಿಂಕ್ ಗುಮಾನ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಚ್ಯೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಂತ್ ಮಹತ್ವಾಚೆಂ ಜಾತಾ.

2.3 ಡಯಾಬೆಟಿಸಾಚಿಂ ಅನಾಹುತಾಂ ಆಡಾಂವ್ಚಿಂ

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಯೆವ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲಿಂ ಅನಾಹುತಾಂ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಪಿಡಾ ಜಾಯ್ನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ ಚಡ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಮಿತಿರ್ ದವರ್ಚ್ಯೊ ಡಯಾಬೆಟಿಸಾ ಥಾವ್ನ್ ಯೆವ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೊ ಧೊಶಿ ಆಡಾಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಮೇಟ್. ಪುಣ್ ಹೆಂ

ಏಕ್ ಮಾತ್ರ್ ಪಾವಾನಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಪಿಡಾ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆಡಾಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಹೆರ್ ಸಭಾರ್ ಗಜಾಲಿಯ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ತಾತ್:

1. ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೊಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಕೆದ್ನಾಂಯ್ ಮಿತಿ ಭಿತರ್ ದವರ್ಚೆಂ.

2. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಯೆವ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಅನಾಹುತಾಂಕ್ ಪ್ರೇರಿತ್ ಕರ್ಚ್ಯೊ ರಿಸ್ಕೆಚ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ಆನಿ ಹೆರ್ ಥೊಡೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ತಾತ್ ತೆ ಆಡಾಂವ್ಚೆ. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯಾಕ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್‌ಯಿ (ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್) ಚಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ವಾ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲ್ ಚಡುನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಯ್ತ್. ದೆಕುನ್ ಹೆರ್ ರಿಸ್ಕೆಚ್ಯಾ ಗಜಾಲಿಂಕ್‌ಯ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘೆಂವ್ಚಿ ಆನಿ ತ್ಯೊ ಗಜಾಲಿಯ್ ಮಿತಿ ಭಾಯ್ರ್ ವಚಾನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯೆನ್ ಆಸ್ಚೆಂ.

3. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯಾನ್‌ಂಚ್ ಥೊಡ್ಯೊ ಪಿಡಾ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ಪಿಡೆಂವಿಶಿಂ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆವ್ನ್, ತೆ ವಿಶಿಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಂವ್ಚಿ.

ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ವರ್ಸಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸುನ್‌ಯಿ ಭಲಾಯ್ಕೆಂತ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಭಂವ್ತಿಂ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಆಸಾತ್. ತಾಂಕಾಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಚಡ್ ಜಾವ್ನ್ ವಾ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪಿಡಾ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯೊ ನಾಂತ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸಾ ತಸೊ ಸ್ವೀಕಾರ್ ಕರ್ನ್, ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರ್ನ್, ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಗಜಾಲಿಂಚೆರ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಮಾತ್ರ್ ಹೆಂ ಸಾಧ್ಯ್. ಅಶೆಂ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಅನಾಹುತಾಂ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಜಾತಾ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾಕ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಕಳ್ಳ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಚಾಳಿಸ್-ಪನ್ನಾಸ್ ವರ್ಸಾಂ ಜಿಯೆಲ್ಲಿಂಚ್ ಸಾಕ್ಸ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಆಪ್ಲ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆ ತೆವ್ಶಿಂ ಹೆರಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಗುಮಾನ್ ದಿಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್.

ಸಮಸ್ಸೊ ಸ್ವೀಕಾರ್ ಕರ್ಚೊ

ಪಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕೊಣಾಯ್ಕಿ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಒಪುನ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ತ್ರಾಸ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಆಸ್ತಾತ್. ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳಾಚ್ಯಾ ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಎಕ್‌ಚ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸ್ವೀಕಾರ್ ಕರುಂಕ್ ಸಲೀಸ್ ನಾ. ಪುಣ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಖಾತ್ರಿ ಜಾಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಒಪುನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಕ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ಆಜ್‌ಕಾಲ್ ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಲೊಕಾ ಮಧೆಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಚಡುನ್‌ಂಚ್ ಆಸಾ ಆನಿ ತೊ ಆತಾಂ ಮ್ಹಾಕಾಯ್ ಭಗುಂಕ್ ಪಡ್ಲಾಂ ಮ್ಹಣ್ ಸ್ವೀಕಾರ್ ಕರ್ಚಿ ಗರ್ಜ್.

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸುರು ಜಾಲಾ ತರ್ ಆನಿ ರಗತ್ ತಪಾಸ್ಣೆಂತ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸುರು ಜಾಲ್ಲೆಂ ನಖ್ಚಿ ಜಾಲಾಂ ತರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಕರ್ನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ವಾ ಪುರ್‍ತೊ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ, ತೊ ಹ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರುಂಕ್ ಮಾತ್ರ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆನಿ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರ್ಲ್ಯಾರ್ ಅನಾಹುತಾಂ ಜಾಯ್ನಾಂತ್ ಮ್ಹಣ್ ಮಾನುನ್ ಘೆಜೆ.

ಕಂಯಿಯ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಚಡುನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಸುರು ಜಾಲಾ ಮ್ಹಣುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಉಣ್ಯಾರ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಚೆರ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್ತಾನಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಿತಿ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಆಸಾ ತರ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ನಖ್ಖಿ ಸಾಂಗ್ಯೆತ್. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸುರು ಕರ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಬರ್‍ಯಾ ಸ್ಪೆಶಲಿಸ್ಟ್ ದಾಕ್ತೆರಾಕ್ ಭೆಟುನ್ ತಾಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆವ್ಯೆತಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಪಿಡೆಕ್‌ಚ್ ಮ್ಹಣ್ ವಿಂಗಡ್ ತರ್ಬೆತಿ ವಾ ಸ್ಪೆಶಲೈಜೇಶನ್ ನಾ. ಜೆರಾಲ್ ಘರಾನ್ (ಇಂಟರ್ನಲ್) ಮೆಡಿಸಿನಾಂತ್ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ್ ಪದ್ವಿ (ಎಮ್. ಡಿ.) ಸನದ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಪಿಡೆಚ್ಯೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಶಿಂ ತರ್ಬೆತಿ ಮೆಳ್ತಾ.

ಸ್ಪೆಶಲಿಸ್ಟ್ ದಾಕ್ತೆರ್ ಥೊಡಿಂ ಸವಾಲಾಂ ವಿಚಾರ್‍ನ್ ಆನಿ ತಪಾಸುನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಪಯ್ಲ್ಯಾ ವಾ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಥರಾಚೊ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ನಖ್ಖಿ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾತ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಎಕಾ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆವ್ನ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ತವಳ್ ತವಳ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಕ್ ಬದ್ಲುಂಕ್ ನಜೊ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ದಾಕ್ತೆರಾಚಿ ಸಲಹಾ ಆನಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಚಲನಾ ತರ್ ಮಾತ್ರ್ ಹೆರ್ ದಾಕ್ತೆರಾಕ್ ಭೆಟ್ಯೆತ್. ತವಳ್ತವಳ್ ದಾಕ್ತೆರಾಕ್ ಭೆಟುನ್ ತಾಣೆ ಸುಚಾಯಿಲ್ಲ್ಯೊ ತಪಾಸ್ಣ್ಯೊ ಆನಿ ಘೆಂವ್ಕ್ ಸೂಚನ್ ದಿಲ್ಲಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಚುಕಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಘೆಂವ್ಚಿಂ ಗರ್ಜ್. ರಗತ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ತಪಾಸ್ಣ್ಯೊ ಕೆಲ್ಲ್ಯೊ ವರ್ದ್ಯೊ, ದಾಕ್ತೆರಾನ್ ಬರವ್ನ್ ದಿಲ್ಲಿ ಒಕ್ತಾಂಚಿ ಚೀಟ್, ಒಕ್ತಾಂಚ್ಯಾ ದುಕಾನಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಘೆತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂಕ್ ಲಗ್ತಿ ರಶೀದ್ ಯಾ ಬಿಲ್ಲ್, ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಸಾಂಬಾಳುನ್ ದವರ್ಚೆಂ. ಹ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ಏಕ್ ಬರೆಂ ಫಾಯ್ಲ್ ಘೆವ್ನ್ ತಾಂತುಂ ಪಿಡೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಹರ್ ಚೀಟ್ ಮೆಳ್ಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ದವರ್‍ಲ್ಯಾರ್ ದಾಕ್ತೆರ್ ಆನಿ ಪಿಡೆಸ್ತ್–ದೊಗಾಂಯ್ಕ್ಯಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಶಿಂ ಮಾಹೆತ್ ಸಲಿಸಾಯೆನ್ ಮೆಳ್ತಾ.

ಮಿತಿರ್ ಆಸಾಂ ಮ್ಹಣ್ ಚತ್ರಾಯ್

ರಗ್ತಾಂತ್ ಗುಕೋಸಾಚೆಂ ಮಟ್ಟ್ ಸಾಧ್ಯ್ ತಿತ್ಲೆಂ ಮಿತಿ ಭಿತರ್ ದವರ್ಚೆಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಪಿಡಾ ಜಾವ್ನ್ ಬದ್ಲಾನಾಶೆಂ ಕರ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಮಹತ್ವಾಚೆಂ. ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಚೆರ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ 90 ಥಾವ್ನ್ 130 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಮ್ ಭಿತರ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಆನಿ ಜೆಣಿಭರ್ ತಿತ್ಲ್ಯಾಚ್ ಮಟ್ಟಾಚೆರ್ ಸಾಂಬಾಳ್ಚೆಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಚೆಂ ಮೂಳ್ ತತ್ವ್. ಪುಣ್ ಸರ್ವಾಂ ಥಂಯ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಹ್ಯಾಚ್ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ದವರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್, ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಪಿಡಾ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್, ಆರ್ ಮಾರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಿತಿ ಭಿತರ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಪುಣ್ ಚಡ್ ದೆಂವುನ್ ವಚುಂಕ್ ನಜೊ. ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಮಿತಿ ಪ್ರಾಸ್ ಉಣೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಮತ್ ಚುಕ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಆಸ್ತಾ. ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ಹೆರ್ ಪಿಡಾ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹ್ಯೆ ವರ್ವಿಂಚ್ ಅನಾಹುತ್ ಘಡ್ಯೆತ್. ಎಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗುಕೋಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಕಿತ್ಲೆಂ ಆಸ್ಚೆಂ ಸ್ವೀಕಾರ್ ಕರ್ಯೆತಾ ತೊ ನಿರ್ಧಾರ್ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾತ್.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿಂ ಥೊಡಿಂ ಜಣಾಂ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಕಿತ್ಲೊ ಆಸಾ ತೊ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಹರ್ ದಿಸಾ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯೆ ಪರಿಂ ರಗತ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್ತಾತ್. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಸದಾಂಯ್ ರಗತ್ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ನಾ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸುರು ಕೆಲ್ಲ್ಯೆ ಸುರ್ವಾತೆರ್ ದಿಲ್ಲಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಆನಿ ಖಾಣಾಂತ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ಪೋತ್ ಪಾವ್ತಾ ವಾ ನಾ ತೆಂ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಪಂದ್ರಾ ದಿಸಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ವಾ ಮಯ್ನ್ಯಾನ್ ರಗತ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರಂವ್ಕ್ ಸಲಹಾ ದಿತಿತ್. ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಮಿತಿ ಭಿತರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತೀನ್ ಮಯ್ನ್ಯಾಂಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಚೆರ್ ಆನಿ ಜೆವ್ಣಾಚ್ಯಾ ದೋನ್ ಘಂಟ್ಯಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ರಗತ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರಯ್ತಾತ್. ಥೊಡೆ ದಾಕ್ತೆರ್ ಹರ್ ಸ ಮಯ್ನ್ಯಾಂಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಗ್ಲೈಕಾಸಿಲೇಟೆಡ್ ಹೆಮೊಗ್ಲೊಬಿನಾಚಿ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರಂವ್ಕ್‌ಯಿ ಪುರೊ. ಹಿ ತಪಾಸ್ಣಿ ತ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ಯಾ ತೀನ್ ಮಯ್ನ್ಯಾಂನಿ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೊಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಕಿತ್ಲೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ ತಾಚೆಂ ಮಾಪ್ ದಾಖಯ್ತಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸಾ ಥಾವ್ನ್ ಉಪ್ಜವ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೊ ಪಿಡಾ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಗ್ಲೈಕಾಸಿಲೇಟೆಡ್ ಹೆಮೊಗ್ಲೊಬಿನಾಚಿ ತಪಾಸ್ಣಿ ಚಡ್ ಖಾತ್ರೆಚಿ. ಗ್ಲೈಕಾಸಿಲೇಟೆಡ್ ಹೆಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್ 6 ಥಾವ್ನ್ 7 ಪರ್ಯಾಂತ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಹಾಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಂತ್ ಬದ್ಲಾಪ್ ಕರ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಪಡಾತ್. ಹೆ ಶಿವಾಯ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್, ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ವಾ ಹೆರ್‌ಯಿ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ತಿತ್ ತರ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ತಪಾಸ್ಣೆ ಸಾಂಗಾತಾ ತಿ ತಪಾಸ್ಣಿಯ್ ಜಾಯ್ ಪಡಾತ್.

ಜೆಂವ್ಕ್ ಶಿಕ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಕ್ ಪಿಡಾ ನಾ

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಸುರ್ವಾತೆರ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಪೋತ್ ಕರುಂಕ್ ಸಲಹಾ ದಿತಾತ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸುರು ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ತಕ್ಷಣ್ ಶಿತ್ ಸೊಡ್ನ್ ಚಪಾತ್ಯೊ ಖಾಯ್ಜೆ, ಚಾ-ಕಾಫ್ಯೆಕ್ ಸಾಕರ್ ಘಾಲುಂಕ್ ನಜೊ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಜೆರಾಲ್ ಚಿಂತಪ್ ಆಸಾ ಆನಿ ಜಾಯಿತ್ತಿಂ ಜಣಾಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಇತ್ಲೆಂ ಮಾತ್ರ್ ಪೋತ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಪಾವ್ತಾ ಮ್ಹಣ್‌ಯಿ ಲೆಕ್ತಾತ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಹರ್ ಗಜಾಲಿಂನಿ ಶಿಸ್ತ್ ಆನಿ ನಿಯಮ್ ಪಾಳುಂಕ್ ಆಸಾ. ಸೆಂವ್ಚೆಂ ಖಾಣ್-ಪೀವನ್, ಕರ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಆನಿ ಘೆಂವ್ಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಹ್ಯಾ ಹರ್ ಗಜಾಲಿಂತ್ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಗರ್ಜ್. ಹ್ಯಾ ಸರ್ವಾಂ ಪಯ್ಕಿಂಯ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಚಡ್ ನಿಯಮಿತ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಸದಾಂಯ್ ಎಕಾಚ್ ಥರಾಚೆಂ ಖಾಣ್ ಖಾಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಪುಣ್ ಖಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾ ಥಾವ್ನ್ ಕುಡಿ ಭಿತರ್ ತಯಾರ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಂತ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಚಡ್‌ಉಣೆ ಜಾಯ್ನಾಯೆ. ತ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ಚಡುಣೆ ಎಕಾಚ್ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆಂ ಖಾಣ್, ಸದಾಂಯ್ ಎಕಾಚ್ ವೆಳಾರ್ ಖಾಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್.

ಖಾಣ್-ಜೆವಾಣ್ ಆನಿ ಪೀವನಾವಿಶಿಂ ಸ್ಪಷ್ಟ್ ಥೊಡಿಂ ನಿಯಮಾಂ ಅಶಿಂ ಸಾಂಗ್ಯೆತ್:

- ಸದಾಂಯ್ ಎಕಾಚ್ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆಂ ಖಾಣ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ.
- ಸದಾಂಯ್ ಎಕಾಚ್ ವೆಳಾರ್ ಜೆವಾಣ್ ಆನಿ ಖಾಣ್-ಪೀವನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ.

♦ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಕಾರಣಾ ಖಾತಿರ್ ಖಂಚೆಂಯ್ ಖಾಣ್, ಜೆವಾಣ್ ವಾ ಪೀವನ್ ಚುಕಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ರಾಂವ್ಚೆಂ.

ಹಾಚೊ ಒಟ್ಟಾರೆ ಅರ್ಥ್, ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಖಾಣ್-ಜೆವಾಣ್ ಆನಿ ಪಿಯೊಣ್ಯಾಂತ್ ಶಿಸ್ತ್ ಸಾಂಬಾಳುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಹಿ ಶಿಸ್ತ್ ಖಾಣಾಚ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಕ್ ಆನಿ ಖಾಣ್ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ವೆಳಾಕ್- ಹ್ಯಾ ದೊನಾಂಯ್ಕ್ ಲಾಗು ಜಾತಾ. 'ಜೆಂವ್ಕ್ ಶಿಕ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಕ್ ಪಿಡಾ ನಾ' ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಸಾಂಗ್ಣಿ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಲಗ್ತಿ ಕರ್ಜಿ ತರ್ 'ಜೆಂವ್ಕ್ ಶಿಕ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸಾ ಥಾವ್ನ್ ಪಿಡಾ ಯೆನಾ' ಮ್ಹಣ್ಯೆತಾ.

ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸಾಂಬಾಳ್ಚೆಂ

ಸದಾಂಯ್ ಎಕಾಚ್ ಥರಾಚೆಂ ಖಾಣ್ ಖಾಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಸದಾಂಯ್ ದೊದೋನ್ ಚಪಾತ್ಯೊ ಆನಿ ಪಾಲೊ-ಭಾಜಿ ಮಾತ್ರ್ ಖಾಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ನಾ. ತಶೆಂ ತೀನ್-ಚ್ಯಾರ್ ದೀಸ್ ಖೆಲ್ಲೆಂಚ್ ಚಪಾತಿ-ಭಾಜಿಯೆಚೆರ್ ಕಾಂಠಾಳೊ ಯೆವ್ಯೆತ್. ತ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಚಪಾತ್ಯೊ ಆನಿ ಪಾಲೊ ಭಾಜಿಯೆಂತ್ ಕಿತ್ಲೊ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ತಯಾರ್ ಜಾತಾ, ತಿತ್ಲೊಚ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ತಯಾರ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ದುಸ್ರೆಂ ಖಾಣ್ ಸೆವ್ಯೆತ್. ಹಾಕಾ ಎಕಾಚ್ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆಂ ಖಾಣ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ ಮ್ಹಣ್ತಾಂವ್. ಹೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಕಶೆಂ ಆನಿ ಕಿತೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜೊನ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್.

ಆಮಿ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ಹರ್ ಥರಾಚೆಂ ಖಾಣ್ ಜಿರುನ್ ನಿಮಾಣೆ ಸಕತ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಹ್ಯೆ ಸಕ್ತೆಕ್ 'ಕ್ಯಾಲೊರಿ' ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಮಾಪಾಚೆರ್ ಮೆಜ್ತಾತ್. ಸಕತ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಖಾಣ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಜಾವ್ನ್ ಬದ್ಲಾತಾ. ಪುಣ್ ಹರ್ ಖಾಣ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ಚ್ ಜಾತಾ ಮ್ಹಣುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ತ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ಖಾಣಾ ಥಾವ್ನ್ ಕಿತ್ಲೊ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ತಯಾರ್ ಜಾತಾ ಮ್ಹಣ್ ಮೆಜ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಕಿತ್ಲಿ ಸಕತ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಮೆಜ್ಚೆಂ ಸಲೀಸ್. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ 100 ಗ್ರಾಮ್ ತಾಂದುಳ್ ವಾ 100 ಗ್ರಾಮ್ ಗೊಂವ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿ ಭಿತರ್ 350 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ತಿತ್ಲಿ ಸಕತ್ ಉಪ್ಜಯ್ತಾ.

ಆಮಿ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಹರ್ ಖಾಣಾ ಥಾವ್ನ್ ಕಿತ್ಲ್ಯಾ ಕ್ಯಾಲೊರಿಸ್ ಸಕತ್ ಮೆಳ್ತಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಕಳಿತ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ವೆಕ್ತಿಕ್ ತಾಣೆ ಕರ್ನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ದಿಸಾಕ್ ಇತ್ಲ್ಯಾಚ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸಕತ್ ಉಪ್ಜಂವ್ಚೆಂ ಖಾಣ್ ಜಾಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಅಂದಾಜ್ ಕರ್ಯೆತ್. ಹ್ಯೊ ಕ್ಯಾಲೋರಿಸ್ ವಿವಿಧ್ ಥರಾಚ್ಯಾ ಖಾಣಾ ಥಾವ್ನ್ ಯೆವ್ಯೆತ್, ಪುಣ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಖಾಣಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಲಾಭ್ಚ್ಯಾ ಜುಮ್ಲಾ ಕ್ಯಾಲೊರಿಂತ್ ಚಡ್ ತಫಾವತ್ ಆಸುಂಕ್ ನಜೊ.

ದುಸ್ರ್ಯಾ ಥರಾಚೊ (ವಾ ವಾಡಾವಳಿಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆಚೊ) ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಎಕಾ ದಿಸಾಕ್ 1500 ಥಾವ್ನ್ 1800 ತಿತ್ಲ್ಯಾ ಕ್ಯಾಲೊರಿಚೆಂ ಖಾಣ್ ಮಾತ್ರ್ ಸೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್. ಖಾಣಾಂತ್ ಪೋತ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ವಾ ಕ್ಯಾಲೊರಿಂಚೆರ್ ಮೀತ್ ಸಾಂಬಾಳ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾತಾ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್, ಕುಡಿಚಿ ಮೊಟಾಯ್‌ಯಿ ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಹ್ಯಾ ದೊನಾಂಯ್ ವರ್ವಿಂ

ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೊಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ದವರುಂಕ್ ಜಾತಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಹರ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಕ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಎಕಾಚ್ ಥರಾಚೆಂ ಪೋಶ್ ಕರುಂಕ್ ಸಲಹಾ ದಿಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಚಿ ಪ್ರಾಯ್, ತಾಣೆ ಕರ್ಚೆಂ ಕಾಮ್, ದಾದ್ಲೊ/ಬಾಯ್ಲ್ ತೆಂ, ಕುಡಿಚಿ ಆತಾಂಚಿ ಮೊಟಾಯ್ ಹ್ಯಾ ಸರ್ವಾಂಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಪೋಶ್ ಕರುಂಕ್ ಸಲಹಾ ದಿತಾತ್. ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಿತ್, ಹೆರಾಂಕ್ ಉಣೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಪಾವ್ತಿತ್.

ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಂತ್ ಪಿಟಾಚಿಂ ಖಾಣಾಂ (carbo hydrates), ಪ್ರೊಟೀನ್ ಆಸ್ಚಿಂ ಆನಿ ಚರ್ಬಿಚಿಂ ಖಾಣಾಂ ಮ್ಹಣ್ ತೀನ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಭಾಗ್ ಆಸಾತ್. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ತಾಂದ್ಳಾಂತ್, ಗೊಂವಾಂತ್, ನಾತ್ನ್ಯಾಂತ್ ಪೀಟ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ಚಣೊ, ಮೂಗ್ ತಸಲ್ಯಾ ದೋನ್ ದಾಳಿಂನಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಚಡ್ ಆಸ್ತಾ ಆನಿ ಚರ್ಬಿಚೊ ಅಂಶ್ ತೆಲಾಂನಿ, ಮಾಸಾಂತ್ ಚಡ್ ಆಸ್ತಾ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಹರ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಎಕಾ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ವಸ್ತು ಆಸ್ತಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಖಾಣ್ ಅಸಲೆಂಚ್ ಮ್ಹಣುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಮಾಸಾಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಂನಿ ಕಶೆಂ ಚರಬ್ ಆಸ್ತಾ ತಶೆಂ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಯಿ ಆಸ್ತಾ. ಪುಣ್ ಪಿಟಾಚೊ ಅಂಶ್ ಆಸಾನಾ. ಖಾಣಾ ವಿಶಿಂ ಅಸಲಿ ಥೊಡಿ ಮುಳಾವಿ ಸಮ್ಜಣಿ ಆಸ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಆಮಿ ಸೆವ್‌ಲ್ಲೆಂ ಹರ್ ಖಾಣ್ ಕುಡಿಂತ್ ನಿಮಾಣೆ ಸಕತ್ ವಾ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಜಾವ್ನ್ ಬದ್ಲಾತಾ. ಆಮಿ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಖಾಣಾ-ವಸ್ತುಂ ಥಾವ್ನ್ ಕಿತ್ಲಿ ಸಕತ್ ಉಪ್ಜತಾ ತೆಂ ಹ್ಯಾ ಸಾಮ್ಕಾರ್ ದಿಲಾಂ:

ಹರ್ 100 ಗ್ರಾಮ್ ವಸ್ತ್	ಉಪ್ಜುಂಚಿ ಸಕತ್(ಕ್ಯಾಲೊರಿ)
ತಾಂದುಳ್(ಮಿಲ್ಲಾಂತ್ಲೊ, ಸುರಯ್)	348
ಗೊಂವ್ (ಸಗ್ಳೊ, ಚಾಳುಂಕ್ ನಾತ್ಲಲೊ)	348
ಚಣ್ಯಾಚಿ ದಾಳ್	360
ಗೊರ್ವಾಂಚೆಂ ದೂಧ್	67
ಕೆಳಿಂ	104
ಆಂಬೊ, ಚಿಕ್ಕು	51
ತಾಂತಿಂ	117
ಮಾಸ್ಳಿ(ಚರ್ಬಿಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಬದ್ಲಾತ್)	100
ಬೊಕ್ರ್ಯಾಚೆಂ (ಚರಬ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ) ಮಾಸ್	115

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಕ್ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಕ್ಯಾಲೊರಿಂತ್ಲೊ ಅರ್ಧ್ಯಾಸ್ ವಾಂಟೊ (50%) ಪಿಟಾಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಯೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್. ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ದಿಸಾಕ್ 1600 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ತಿತ್ಲೆಂ ಖಾಣ್ ಜಾಯ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಕ್ ಸುಮಾರ್ 200 ಗ್ರಾಮ್ ತಿತ್ಲೆಂ ಪಿಟಾಚೆಂ ಖಾಣ್ ಸೆವ್ಯೆತ್. ಪಿಟಾಚೊ ಅಂಶ್ ಹರ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಭರ್ರುನ್ ಆಸ್ತಾ ಆನಿ ಇತ್ಲೆಂಚ್ ಪಿಟಾಚೆಂ ಖಾಣ್ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಧಾರ್ಣ್

ಾವ್ನ್ ಅಂದಾಜ್ ಕರುಂಕ್ ಕಷ್ಟ್. ಶಿತ್/ಗೊಂವ್ ಪಿಟಾಚೊ ಅಂಶ್ ಆಸ್ಚ್ಯೊ ಪ್ರಮುಖ್ ಸ್ತು. ಹ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ರಾಂದ್ವಯ್ ಆನಿ ಫಳ್ ವಸ್ತುಯ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಂತ್ ಟಾಚೊ ಅಂಶ್ ಲಾಭಯ್ತಾತ್.

ೊಕ್ತಿ ಜಿಣ್ಯೆರೀತ್

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಸದಾಂಚ್ಯೆ ಜಿಣ್ಯೆರಿತಿಂತ್ ಸುಡ್ಸುಡಿತ್ ಾಂವ್ಚೆಂ ಸಮಸ್ಸೊ ಉಣೊ ಕರುಂಕ್, ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರುಂಕ್ ಚಡ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ತಾಂ– ಭಾಟಾಂನಿ ವಾವ್ರ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂಕ್ ವಾ ಭೊರಾಚೊ ವಾವ್ರ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂಕ್ ವಾವ್ರಾ ಮ್ತಿಂ ಎಕೆಚ್ ಸುವಾತೆರ್ ಬಸುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ ತರ್ ದಫ್ತರಾಂತ್ ಕಾಮ್ ಕರಲ್ಯಾಂಕ್ ಣೆ ತೆಣೆ ಭಂವ್ರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ತಸಲ್ಯಾಂನಿ ವಾವ್ರಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ವಾ ವಾವ್ರಾಕ್ ಲಾಗ್ಚ್ಯಾ ಯ್ಲೆಂ ಕುಡಿಕ್ ಥೊಡೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಮಾತ್ರ್ ಯ್ ಆಸ್ತಾಂ ಘರಾಂತ್ ಆಸ್ತಾನಾ ವೊಗೆಂಚ್ ಬಸುನ್ ನೆಮಾಳಿಂ ವಾಚ್ಚೆಂ ವಾ ಲೆವಿಶನ್ ಪಳೆವ್ನ್ ವೇಳ್ ಪಾಶಾರ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಘರ್ಚಿಂ ಲ್ಹಾನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಕಾಮಾಂ ರ್ಯೆತಾ. ಕುಜ್ನಾಂತ್ ವಾ ಘರಾ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾ ಗಾರ್ಡನಾಂತ್ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ಕಾಮ್ ರ್ಚೆಂಯ್ ಕುಡಿಕ್ ಥೊಡಿ ಸುಡ್ಸುಡಾಯ್ ದಿತಾ. ಲಿಫ್ಟ್ ಸೊಡ್ನ್ ಏಕ್ ದೋನ್ ಮಾಳಿಯೊ ಚಲುನ್ ಚಡುನ್ ವೆಚೆಂ, ಲ್ಹಾನ್ ಲ್ಹಾನ್ ವಾಟೆಕ್ ವಾಹನ್ ವ್ಹರ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಲುನ್ ವೆಚೆಂ, ಅಸಲ್ಯೊ ಥೊಡ್ಯೊ ಸವಯೊ ಬರ್ಯೊ.

ಹ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಸದಾಂಯ್ ಥೊಡೆಂ ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ಆಸಾಚ್. ಹ್ಯೆ ವಿಶಿಂ ವಿವರ್ ಮುಖಾರ್ ದಿಲಾ.

ರ್ಯೊ ಸವಯೊ

ಭಲಾಯ್ಕೆ ಖಾತಿರ್ ಬರ್ಯೊ ಸವಯೊ ಲ್ಹಾನ್ ಥಾವ್ನ್ ಶಿಕುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಯಮಿತ್ ವೆಳಾಚಿ ನೀದ್, ಜೊಕ್ತೆಂ ಖಾಣ್, ರಾತಿಂ ನಿದುಂಕ್ ವೆಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಆನಿ ಕಾಳಿಂ ಉಟ್‌ಲ್ಲೆಂಚ್ ದಾಂತ್ ನಿತಳ್ ಕರ್ಚಿ ಸವಯ್, ಸದಾಂಯ್ ನಿತಳ್ ವಸ್ತುರ್ ್ಸ್ಚೆಂ– ಅಸಲ್ಯೊ ಜಾಯಿತ್ಯೊ ಬರ್ಯೊ ಸವಯೊ ಬರ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಉಪ್ಕಾರಾಚ್ಯೊ ಾತಾತ್. ಬರ್ಯೊ ಸವಯೊ ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ವ್ಹಡ್ ನಾ, ಜಾಯಿತ್ತೆ ಜಣ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಮಾರೆಕಾರ್ ಜಾವ್ಯೆತ್ ತಸಲ್ಯೊ ಪಾಡ್ ಸವಯೊ ಶಿಕ್ತಾತ್. ಪಾಡ್ ಸವಯಾಂ ಪಯ್ಕಿ ುಮ್ಟೆಚೊ ವಾಪಾರ್ ಆನಿ ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೊಣೆ ಪ್ರಮುಖ್ ಜಾವ್ನಾಸಾತ್.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ರುಪಾರ್ ಧುಮ್ಟಿ ವಾಪರ್ಚಿ– ಗ್ರೆಟ್, ಬಿಡಿ, ಪಾನ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ (ಕಸ್ರಿ ಸಾಂಗಾತಾ) ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಥಾವ್ನ್ ುಪ್ಜುವ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಚಡ್ ಕರ್ತಾ. ಧುಮ್ಟೆಚೊ ಉಪೇಗ್ ಎಕಾನೇಕ್ ಬಂಧ್ ರುಂಕ್ ಸಲೀಸ್ ಜಾಯ್ನಾ, ಪುಣ್ ಹಳ್ತಾನ್, ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ನ್ ಧುಮ್ಟಿ ಪುರ್ತಿ ಸೊಡ್ಯೆತಾ.

ಮಿತಿನ್ ಸದಾಂಯ್ ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೊಣೆ ಸಭಾರ್ ಜಣಾಂಕ್ ಸವಯೆಚೆಂ ಾವ್ನಾಸ್ತಾ. ಸದಾಂ ಸಾಂಜೆರ್ ಜೆವ್ಣಾಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಏಕ್–ದೋನ್ ಪೆಗ್ ಬರೊ ಸೊರೊ ಯೆಂವ್ಚೆ ಆಸ್ತಾತ್. ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಕ್ ಪಿಯೆನಾಸ್ತಾಂ, ಹಳ್ತಾನ್ ಪಿಯೆಲ್ಲ್ಯಾಂತ್

ಜೆರಾಲ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಅನಾಹುತ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಉಣಿ. ತರ್‌ಯಿ ಹ್ಯಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೊಣ್ಯಾಚಿ ಸವಯ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೊಣೆ ಸುರು ಕರ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್ ವಾ ಪಿಯೆಂವ್ಚಿ ಸವಯ್ ಸೊಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಪರತ್ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ಧರ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್. ಆಪ್ಲ್ಯೆಸ್ತಕಿಂ ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೊಣೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೆಂ ನ್ಹಯ್. ಆಮಾಲ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜೆರಾಲ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಬರೆಪಣ್ ನಾ. ಹಳ್ತ್ ಪಿಯೊಣೆ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್‌ಯಿ ಅನಾಹುತ್ ಕರಿಶೆಂ ನಾ. ಪುಣ್ ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೊಣೆ ರಗ್ತಾಂತ್ ಸಾಕ್ರೆಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡ್‌ಉಣೆ ಕರಿತ್. ಹ್ಯೆ ವಿಶಿಂ ಚಡಿತ್ ವಿವರ್ ಖಾಣ್ ಆನಿ ಡಯಾಬೆಟಿಸಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ಮುಖ್ಲ್ಯಾ ಅವಸ್ವರಾಂತ್ ಆಸಾ.

2.4 ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಪ್ರೋತ್

ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರ್ಚೆಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಚ್ಯೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಚೊ ಮುಳಾವೊ ಶೆವಟ್. ಆನಿ ಹ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಉಣೆ ಕರ್ಚೆಂ ಬೊವ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ಖಾಣಾಂತ್ ಮೀತ್ ಸಾಂಬಾಳುನ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಉಣೆ ಕರ್ಯೆತ್, ಪುಣ್ ಕುಡಿಚ್ಯೆ ಜೆರಾಲ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ಚೆ ಘಟಕ್ ಮೆಳ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಕಿತೆಂಯ್ ತತ್ವಾರ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ನಜೊ. ಅಶೆಂ ಏಕೆ ಕುಶಿನ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಉಣೆ ಆನಿ ದುಸ್ರ್ಯೆ ಕುಶಿನ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಜಾಯ್‌ತೆ ಘಟಕ್ ಮೆಳಾಶೆ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಪಾಸತ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಥರಾಚೆಂ ಖಾಣ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ಪಡ್ತಾ. ತಾಣಿಂ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾ ಥಾವ್ನ್ ತಾಂಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ಆಸ್ತಾ, ಸಾಂಗಾತಾ ಕುಡಿಕ್ ಜಾಯ್ ಆಸ್ಚ್ಯೊ ವಸ್ತು ಲಾಭ್ತಾತ್.

ಖಾಣಾಂತ್ ಮೀತ್ ಸಾಂಬಾಳ್ಚೆಂ ಸಲೀಸ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್, ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಖಾಣ್-ಜೆವ್ಣಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ಪಟ್ಟಿ (diet list) ದಿತಾತ್. ಹ್ಯೆ ಪಟ್ಟೆಂತ್ ಆಸ್ಚೆ ವಿವರ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಪ್ರೋತ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂಕ್ ಏಕ್ ವಾಟ್ ದಾಖಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ (ಮಾರ್ಗ್‌ದರ್ಶಿ) ಮಾತ್ರ್ ಶಿವಾಯ್ ಪಟ್ಟೆಂತ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಆಸಾತಶೆಂ ಪಾಳುಂಕ್‌ಚ್‌ಜಾಯ್ ಮ್ಹಣ್ ನ್ಹಯ್. ಜಣಾಂ ಜಣಾಂಚ್ಯಾ ಖಾಣ್-ಜೆವ್ಣಾಂತ್ ಫರಕ್ ಆಸ್ತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ವಾಂಕ್ ಏಕಾಚ್ ಥರಾಚೆಂ ಖಾಣ್ ಖಾಂವ್ಕ್ ಒತ್ತಾಯ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಲೊಕಾಚ್ಯಾ ಖಾಣ್-ಜೆವ್ಣಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಖಾಣ್-ಜೆವ್ಣಾಂತ್ ಮಾಲ್ಗಡ್ಯಾಂನಿ ಕಿತೆಂ ಪ್ರೋತ್ ಕರ್ಯೆತ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯೆ ವಿಶಿಂ ಥೊಡಿ ಸಮ್ಜಣಿ ಹಾಂಗಾಸರ್ ದಿಲ್ಯಾ. ಹಿ ಸಮ್ಜಣಿಯ್ ಫಕತ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ತಶೆಂ ಘೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಚೆಂ ಖಾಣ್ ಸಾಧಾರ್ಣ್ ಏಕಾ ಪಿರಾಮಿಡ್ ರಿತಿರ್ ಲೆಖ್ಲ್ಯಾರ್, ಖಾಣಾಂತ್ ಶಿತ್, ಗೊಂವ್, ನಾತ್ಸೊ ತಸಲೊ ವಾಂಟೊ ವ್ಹಡ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ತಾಚ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ರಾಂದ್ವಯ್ ಆನಿ ಫಳ್ ವಸ್ತು ಖಾಣಾಚೊ ಪ್ರಮುಖ್ ವಾಂಟೊ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಉರ್‌ಲ್ಲೊ ವಾಂಟೊ ಮಾಸ್ ವಾ ಮಾಸ್ಳಿ. ತೇಲ್,

ತೂಪ್ ಆನಿ ಚರಬ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಲ್ಹಾನ್ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಅಶೆಂ ಹರ್ ಥರಾಚಿ ವಸ್ತ್ ಖಾಣ್-ಜೆವ್ಣಾಂತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಮೀತ್ ಸಾಂಬಾಳುನ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಗರ್ಜೆಚೆಂ.

ಸಕಾಳಿಂಚ್ಯಾ ಆದೇಸಾಕ್

ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ತರ್ಸ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಥಾವ್ನ್ ಸಕಾಳಿಂ ಉಟ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ತಕ್ಷಣ್ ಚಾ ವಾ ಕೊಫಿ (ಬೆಡ್-ಕೊಫಿ) ಪಿಯೆಂವ್ಚಿ ಸವಯ್ ಜಾಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಾ. ತಸಲಿ ಸವಯ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಸಾಕರ್ ತಶೆಂಚ್ ಕೃತಕ್ ಗೊಡ್ಸಾಣೆಚೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಘಾಲಿನಾತ್‌ಲ್ಲಿ ಏಕ್ ಕೋಪ್ ತಿತ್ಲಿ (ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಏಕ್ ಕಪ್ ವಾ ಸುಮಾರ್ 200 ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್) ಚಾ ವಾ ಕೊಫಿ ಪಿಯೆವ್ಯೆತ್. (ಹ್ಯಾ ಲೇಖನಾಂತ್ ಏಕ್ ಕೋಪ್ ವಾ ಕಪ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ 200 ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ತಿತ್ಲೆಂ ಮಾತ್ರ ಉದಕ್ ಭರ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಮಾಪ್ [measure] ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜುಂಚೆಂ.)

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿಂ ಥೊಡಿಂ ಸಕಾಳಿಂ ಉಟ್‌ಲ್ಲೆಂಚ್ ಚಲುಂಕ್(ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚ್ಯಾಕ್) ವೆತಾತ್. ತಸಲ್ಯಾಂನಿ ಚಲುಂಕ್ ವೆಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ತೀನ್-ಚ್ಯಾರ್ ಕೋಪ್‌ಭೊರ್ ಉದಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಚಲುಂಕ್ ವೆತಾನಾ ಥೊಡಿ ಕಡೊ ಸಾಕರ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಆಸುಂದಿ. ಬೊತ್ಲ್‌ಭೊರ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ ಉದಕ್ ಸಾಂಗಾತಾ ವ್ಹರ್ಚೆಂಯ್ ಬರೆಂಚ್. ಚಲುನ್ ಆಸ್ತಾನಾ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಭಗ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಡೊ ಸಾಕರ್ ಚಾಬುನ್ ಉದಕ್ ಪಿಯೆವ್ಯೆತಾ. ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ತಾನಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಸಾಕರ್ ಉಣಿ ಜಾವ್ನ್ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಭಗ್ಚ್ಯಾ ಏಶಿಂ ಚಡಿತ್ ಏವರ್ ಮುಖಾರ್ ಆಸಾ.

ಸಕಾಳಿಂಚ್ಯಾ ನಾಸ್ಟ್ಯಾಕ್ (ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್-ಉಪಾಸ್ ಮೊಡ್ಣೆಕ್) ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಪೇಜ್ ಜೆಂವ್ಚಿ ಸವಯ್ ಆಸ್ತಾ ಆನಿ ಹೆರಾಂನಿ ಏಕ್ ನಾ ಏಕಾ ಥರಾಚೆಂ ಖಾಣ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ ಆಸ್ತಾ. ಸಾಧ್ಯ ಜಾತಾ ತರ್ ಚಪಾತ್ಯೊ ಖಾವ್ಯೆತ್, ಪುಣ್ ಚಪಾತ್ಯೊ ಖಾಂವ್ಕ್ ವೊಂಬಾನಾ ತರ್ ವಾ ಸವಯ್ ನಾ ತರ್ ಚಪಾತ್ಯೊಚ್ ಖಾಯ್ಜೆ ಮ್ಹಣ್ ನಾ. ಪೇಜ್‌ಯ್ ಜೆವ್ಯೆತ್ ವಾ ಹೆರ್ ಖಾಣಾಂಯ್ ಖಾವ್ಯೆತ್.

♦ **ಪೇಜ್ ಜೆಂವ್ಚಿ ತರ್** ಏಕಾ ಕೊಪಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಶಿತ್ ಆಸ್ಚಿ ಪೇಜ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಅರ್ಧೆಂ ಕೋಪ್ ತಿತ್ಲೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ರಾಂದ್ವಯೆಚೆಂ ನಿಸ್ತೆಂ ಘೆವ್ಯೆತ್. ಪೆಜೆಕ್ ಜಾಯ್ ತರ್ ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ತಿತ್ಲೆಂ ತಾಕ್ (ಧಂಯ್ ಚಾಳ್ನ್ ಲೋಣಿ ಕಾಡ್‌ಲ್ಲೆಂ) ವಾಪರ್ಯೆತ್. ರಗ್ತಾದಾಬ್(ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಯರ್) ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಪೆಜೆಕ್ ಚಡ್ ಮೀಟ್ ಭರ್ಸುಂಕ್ ನಜೊ, ತಶೆಂಚ್ ಪ್ರೆಶ್ಯರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಮಿಟಾಂತ್ ಘಾಲ್ಲಿ ರಾಂದ್ವಯ್ ವಾ ಹೆರ್ ವಸ್ತುಂ ಥಾವ್ನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ಲೋಣ್ಚೆಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂಯ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ಚೆ ನದ್ರೆನ್ ಬರೆಂ ನ್ಹಯ್.

♦ **ಚಪಾತ್ಯೊ ಘೆಂವ್ಚ್ಯೊ ತರ್** ಹಳ್ತಾಚ್ಯೊ ದೋನ್ ಚಪಾತ್ಯೊ ಘೆವ್ಯೆತ್. ಚಪಾತ್ಯಾಂ ಬದ್ಲಾಕ್ ಚಡ್ ದಾಟ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೆ ದೋನ್ ಪೊಳೆ ಖಾವ್ಯೆತ್. ಅಶೆಂಚ್ ಹಳ್ತ್ ದಾಟಾಯೆಚಿಂ ದೋನ್ ಸನ್ನಾಂ (ಇಡ್ಲ್ಯೊ) ವಾ ಏಕ್ ಕೋಪ್‌ಭೊರ್ ರುಲಾಂವ್/ ಸಜ್ಜಿಗೆ (ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು) ವಾ ಉಂಡ್ಯಾಚಿಂ ತೀನ್ ಕಾಪಾಂ (ಸ್ಲಾಯ್ಸ್) ಹ್ಯಾ **ಪಯ್ಕಿಂ ಖಂಚೆಂಯ್ ಏಕ್** ಘೆವ್ಯೆತ್. ಚಪಾತ್ಯೊ, ಪೊಳೆ ವಾ ಇಡ್ಲ್ಯಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಅರ್ಧೆಂ

ಕೋಪ್‌ಭೊರ್ ರಾಂದ್ವಯೆಚೆಂ ನಿಸ್ತೆಂ ವಾ ಸಾಂಬಾರ್ ಘೆವ್ಯೆತ್.

♦ ತಾಂತಿಯಾಂ ಖಾಂವ್ಚಿ ಸವಯ್ ಆಸಾ ತರ್ ಉಕಡ್ಲಲ್ಯಾ ಎಕಾ ತಾಂತಿಯಾಚೊ ಧೊವೊ ಬೋಳ್ ಮಾತ್ರ್ ಸೆವ್ಯೆತ್. ಹಳ್ದುವೊ ಖಾಂವ್ಕ್ ನಜೊ.

♦ ಸಕಾಳಿಂಚ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ಖಾಣಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಏಕ್ ಕೊಪ್‌ಭೊರ್ ಸಾಕರ್ ಘಾಲಿನಾತ್‌ಲ್ಲಿ ಚಾ ವಾ ಕಾಫಿ ಪಿಯೆವ್ಯೆತ್.

ಅಸಲೆಂ ವಿಶೇಸ್ ಪೋತ್ ಸಕಾಳಿಂಚ್ಯಾ ಆದೆಸಾರ್ ಬಸುನ್ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂಕ್/ ವಾ ಘರಾಂತ್ ನಿದೊನ್ ಸುಶೆಗ್ ಘೆತಲ್ಯಾ ಮಾಳ್ಳಡ್ಯಾಂಕ್ ಮಾತ್ರ್. ಎಕಾದಾವೆಳಾ ಸಕಾಳಿಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಕಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವಾ ಚಲುನ್ ವಚುಂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಎಕಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ದೋನ್ ವಾ ತೀನ್ ಕೊಪಾಂ ಪೇಜ್ ವಾ ದೊನಾಂ ಬದ್ಲಾಕ್ ತೀನ್-ಚ್ಯಾರ್ ಚಪಾತ್ಯೊ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಿತ್. ಅಶೆಂ ವಾವ್ರಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಪೋತ್ ಕರುಂಕ್ ಕಳಿತ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಆನಿ ಸದಾಂಯ್ ಖಾಣಾಂತ್ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ದೋನ್ ಚಪಾತ್ಯೊ ಖಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಪೋಳೆ ತರ್ ತೆವಿ ದೋನ್‌ಂಚ್ ಖಾಯ್ಜೆ, ಶಿವಾಯ್ ಚಪಾತ್ಯೊ ಖಾವ್ನ್ ಉಬ್ಗೊಣ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಮ್ಹಣ್ ಚ್ಯಾರ್ ಪೋಳೆ ಖಾಂವ್ಚೆ ನ್ಹಯ್.

ಸಕಾಳಿಂಚ್ಯಾ ನಾಸ್ಟ್ಯಾ ವಾ ಉಪಾಸ್-ಮೊಡ್ನೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸರ್ವಾಂಕ್ ಧನ್ಪಾರ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಖಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ರಾವುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಬ್ರೇಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಸುಮಾರ್ ದೋನ್ ಘಂಟ್ಯಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸಾಕರ್ ಘಾಲಿನಾಸ್ತಾಂ ಲಿಂಬ್ಯಾಚೊ ಶರ್ಬತ್, ಟೊಮೆಟ್ಯಾಚೊ ರೋಸ್ ವಾ ಗ್ಲಾಸ್‌ಭೊರ್ ಲೋಣಿ ನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ ತಾಕ್ ಪಿಯೆವ್ಯೆತ್. ಸಾಂಗಾತಾ ದೋನ್ ಆರೂದ್ ಬಿಸ್ಕುತ್ಯೊ ವಾ ದೋನ್ ಮಾರಿ ಬಿಸ್ಕುತ್ಯೊ ಸೆವ್ಯೆತ್. ಬಿಸ್ಕುತ್ಯಾಂ ಬದ್ಲಾಕ್ ನಾತ್ನೊ ವಾಟುನ್, (ಜಾಯ್ ತರ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್, ನಾ ತರ್ ಜಿವೊಚ್) – ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್ ತಿತ್ಲೊ ಪಿಯೆವ್ಯೆತ್. ಜಾಯ್ ತರ್ ಟೊಮೆಟೊ, ಪಿಯಾವ್ ಆನಿ ತೊವ್ಶೆಂ ಭರ್ುನ್ ಕೆಲ್ಲೊ ಸಲಾದ್ ಕಿತ್ಲೊಯ್ ಖಾವ್ಯೆತ್.

ಧನ್ಪಾರಾಂಚೆಂ ಜೆವಣ್

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಧನ್ಪಾರಾಂಚೆಂ ವಾ ಸಾಂಜೆಚೆಂ ಜೆವಣ್ ಚತ್ರಾಯೆಚೆಂಚ್ ಜಾಯ್ಜೆ. ಸವಯ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ವಾ ವೊಂಬಾನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಧನ್ಪಾರಾಂಚ್ಯಾ ಜೆವ್ಣಾಕ್‌ಯಿ ಚಪಾತ್ಯೊ ಸೆವಿಜೆ ಮ್ಹಣ್ ನಾ.

♦ ಸಕಾಳಿಂಚ್ಯಾ ನಾಸ್ಟ್ಯಾಕ್ ವಾಪಾರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಪರಿಂಚ್ ದೋನ್ ಕೊಪಾಂ ತಿತ್ಲೆಂ ಶಿತ್ ಸೆವ್ಯೆತ್. ಶಿತಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಚಪಾತ್ಯೊ ತರ್ ಹಳ್ತಾಚ್ಯೊ ದೋನ್ ಚಪಾತ್ಯೊ ಮಾತ್ರ್ ಸೆವಿಜೆ.

♦ ದಾಳಿಚೊ ಸಾರ್ ವಾಪರ್ತಾತ್ ತರ್ ಸುಮಾರ್ ಅರ್ಧೆಂ ಕೋಪ್‌ಭೊರ್ ಸಾರ್ (ದಾಳ್ ಭರ್ುನ್ ಆಸ್ಚೊ) ಘೆವ್ಯೆತ್. ಹಾಚ್ಯೆ ಸಾಂಗಾತಾ ಏಕ್ ಕೋಪ್‌ಭೊರ್ ರಾಂದ್ವಯ್ ಆನಿ ಏಕ್ ಕೋಪ್ ರಾಂದ್‌ಲ್ಲಿ ಪಾಲೊ ಭಾಜಿ ಸೆವ್ಯೆತ್.

♦ ದಾಳಿಚ್ಯಾ ಸಾರಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಮಾಸ್ಳೆಚಿ ವಾ ಮಾಸಾಚಿ ಕಡಿ ಘೆವ್ಯೆತ್. ಸಾಂಗಾತಾ ಉಕಡ್ಲಲ್ಯೆ ಮಾಸ್ಳೆಚೆ ವಾ ಕುಂಕ್ಡಾ ಮಾಸಾಚೆ ಹಳ್ತ್ ಗಾತ್ರಾಚೆ ದೋನ್ ಕುಡ್ಕೆ ಖಾವ್ಯೆತ್. ಜಾಯ್ ತರ್ ಅರ್ಧೆಂ ಕೋಪ್‌ಭೊರ್ ತಾಕ್‌ಯಿ ಘೆವ್ಯೆತ್. ಭಾಜ್‌ಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಳಿ ವಾ ಮಾಸ್

ದಾಂಚ್ಯಾ ಜೆವ್ಣಾಚೊ ವಾಂಟೊ ಜಾಂವ್ಕ್ ನಜೊ.(ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಸದಾಂಯ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಜೊ. ಅಪ್ರೂಪ್ ಖಾವ್ಯೆತ್.)

• ಹ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಜಾಯ್ ತಿತ್ಲೊ ಸಲಾದ್ (ತೊವ್ಶೆಂ, ಟೊಮೆಟೊ ಆನಿ ಯಾವ್ ಫಾಲ್ಲೊ) ಖಾವ್ಯೆತ್.

ಾಂಜೆಚಿ ಚಾ ವಾ ಕಾಫಿ

ಧನ್ಪಾರಾಚೆಂ ಜೆವಣ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಸುಮಾರ್ ದೋನ್-ತೀನ್ ಘಂಟ್ಯಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಾಂಜೆಚಿ ಕಾಫಿ ವಾ ಚಾ ಸೆವ್ಯೆತ್. ಚಾಯೆಕ್ ವಾ ಕಾಫ್ಯೆಕ್ ಸಾಕರ್ ಜಾಂವ್ ಹೆರ್ ರಾಚೆಂ ಕೃತಕ್ ವಾ ನೈಸರ್ಗಿಕ್ ಗೊಡ್ಸಾಣೆಚೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಭರ್ಸಿನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ಾಂಗಾತಾ ದೋನ್ ಆರೂದ್ ವಾ ಮಾರಿ ಬಿಸ್ಕುತ್ಯೊ ಸೆವ್ಯೆತ್. ಬಿಸ್ಕುತ್ಯಾಂ ಬದ್ಲಾಕ್ ಂವಾಚೆ ದೋನ್ ಟೋಸ್ಟ್ ಸೆವ್ಯೆತ್.

ಾಂಜೆಚೆಂ ಜೆವಣ್

ಸಾಂಜೆಚ್ಯಾ ಜೆವ್ಣಾಂತ್‌ಯಿ ಧನ್ಪಾರಾಂಚ್ಯಾ ಜೆವ್ಣಾ ಪರಿಂಚ್ ಮೀತ್ ಗರ್ಜೆಚಿ. ಏಕ್ ೋಪ್‌ಭೊರ್ ಶಿತ್ ವಾ ನಾತ್ಸೊ ಘೆವ್ಯೆತ್. ಹ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಚಪಾತ್ಯೊ ತರ್ ಹಳ್ತ್ ಾತ್ರಾಚ್ಯೊ ದೋನ್ ಚಪಾತ್ಯೊ ಸೆವ್ಯೆತ್. ಅರ್ಧೆಂ ಕೋಪ್‌ಭೊರ್ ದಾಳ್/ಮೂಗ್/ ಕಣೊ ಅಸಲೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ವಾ ಹೆರ್ ರಾಂದ್ವಯ್ ವಾಪ್ರುನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲೆಂ ನಿಸ್ತೆಂ, ಕ್ ಹಳ್ತ್ ಗಾತ್ರಾಚೊ ಮಾಸ್ಳೆಚೊ ಕುಡ್ಕೊ ಆನಿ ಅರ್ಧೆಂ ಕೋಪ್‌ಭೊರ್ ಕಡಿ ವಾ ಾಳಿಚೊ ಅರ್ಧೆಂ ಕೋಪ್ ಸಾರ್, ಅರ್ಧೆಂ ಕೋಪ್‌ಭೊರ್ ತಾಕ್ ಅಶೆಂ ಸಾಂಜೆಚೆಂ ಜೆವಣ್ ಕರ್ಯೆತ್.

ರಾತಿಂ ನಿದ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಏಕ್ ಗ್ಲಾಸ್‌ಭೊರ್ ಲೊಣಿ (ಸಾಯ್) ನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ ದೂಧ್ ಯೆವ್ಯೆತ್. ದುಧಾಕ್ ಸಾಕರ್ ವಾ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಗೊಡ್ಸಾಣೆಚೆಂ ಭರ್ಸಿನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ.

ಚಾ ಆನಿ ಕಾಫಿ ಚಪ್ಪೆ ನಾಕಾ!

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಳ್ಯಾ ತಕ್ಷಣ್ ಚಾ, ಕಾಫಿ ಪಿಯೆತಾನಾ ಾಕರ್ ವಾಪ್ರುಂಕ್‌ಚ್ ನಜೊ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಚಿಂತಪ್ ಆಸಾ. ಸಾಕರ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಪಿಡೆಚೊ ುಸ್ಮಾನ್ ತಶೆಂ ಲೆಕ್ತಾತ್. ನೀಜ್ ಗಜಾಲ್ ತಶಿ ನಾ. ಖಾಣಾಂತ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಪ್ರಮಾಣ್ ುಣೆ ಕರುಂಕ್ ಸಾಕರ್ ವಾಪ್ರುಂಕ್ ನಜೊ ಮ್ಹಣ್ಚ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ಸಾಕರ್ ಪುರ್ತಿ ಡಾಯ್ಜೆಚ್ ಮ್ಹಣ್ ನ್ಹಯ್. ಸಾಕರ್ ಬಂಧ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಕ್ಯಾಲೊರಿಚೊ ಸ್ವಲ್ಪ್ ಾಂಟೊ ಉಣೊ ಜಾತಾ ಮಾತ್ರ್. ಸಾಕರ್ ಪುರ್ತಿ ರಾವಂವ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ರುಚೆಕ್ ಪುರ್ತಿ ೊಡಿ ಸಾಕರ್ ಘಾಲ್ನ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಉಣಿ ಕರ್ಯೆತ್. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಸದಾಂಯ್ ೀನ್ ಚಪಾತ್ಯೊ ಆನಿ ಚಪ್ಪೆ ಚ್ಹಾ ಪಿಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಚಾಯೆಕ್ ಹಳ್ತ್ ಸಾಕರ್ ಘಾಲ್ನ್, ೀನ್ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಅಡೇಜ್ ಚಪಾತ್ಯೊ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸಾಂಬಾಳ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ರಿಂ ಜಾತಾ. ಹೆಂ ಏಕ್ ಜೆರಾಲ್ ನಿಯಮ್. ಹರ್ ಗಜಾಲಿಕ್ ಲಾಗು ಜಾತಾ. ಂಚ್ಯಾಯ್ ಎಕಾ ಸಂಭ್ರಮಾಕ್ ಗೆಲಾಯ್ ಆನಿ ಥಂಯ್ ಏಕ್ ಲ್ಹಾನ್ ಕುಡ್ಕೊ ಕೇಕ್ ಾಂವ್ಚಿಚ್ ಪಡ್ಲಿ ತರ್, ಕಿತೆಂ ವ್ಹಡ್ ಚೂಕ್ ಕೆಲಿ ಮ್ಹಣ್ ಲೆಕಿಜೆ ಮ್ಹಣ್ ನಾ. ಕೇಕ್ ಖೆಲಿ

ತರ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಜೆವ್ತಾನಾ ಶಿತಾಚೊ ವಾ ಚಪಾತ್ಯಾಂಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೆ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಜಾಲೆಂ. ಶೆವಟಿಂ ಖಾಣಾಂತ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸಾಂಬಾಳ್ಚೆಂ ಬೊವ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ.

ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೊಣೆ

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೊಣೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೆಂ ನ್ಹಯ್. ಪುಣ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂಕ್ ಸದಾಂಯ್ ಥೊಡೊ ಸೊರೊ ಮಿತಿನ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚಿ ಸವಯ್ ಜಾಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಾ. ಅಸಲ್ಯಾಂಕ್ ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೊಣೆ ಬಂಧ್ ಕರ್ ಮ್ಹಣ್ ಸಲಹಾ ದಿಂವ್ಕ್ ಸಲೀಸ್, ಪುಣ್ ತಾಂಕಾಂ ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೊಣೆ ಸೊಡುಂಕ್ ಸಲೀಸ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಅಸಲ್ಯಾಂಕ್ ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೊಣೆ ಉಣೆ ಕರುಂಕ್ ಪಳೆಯಾ, ಜಾತಾ ತರ್ ರಾವಯಾ ನಾ ತರ್ ಮಿತಿನ್ ಪಿಯೆಯಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಲಹಾ ದಿಂವ್ಚಿ ಚಡ್ ಸಾರ್ಕೆಂ.

ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೊಣ್ಯಾಚಿ ಗಜಾಲ್ ಘೆತಾನಾಂಯ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿಚೆಂ ಲೇಕ್ಚ್ ಕರುಂಕ್ ಪಡ್ತಾ. ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೊಣ್ಯಾಂತ್ ವಿಟಮಿನ್, ಪ್ರೋಟಿನ್ ವಾ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ತಸಲಿಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಲವಣಾಂ ಆಸಾನಾಂತ್. ಪುಣ್ ಸಕ್ತೆಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಜಾವ್ನ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಆಸ್ತಾತ್. 650 ಮಿಲಿ ಲೀಟರಾಚ್ಯೆ ಏಕ್ ಬೊತ್ಲ್ ಬಿಯೆರಿಂತ್ ಸುಮಾರ್ 400 ಥಾವ್ನ್ 500 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, 60 ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ (ವಾ ಎಕ್ ಪೆಗ್ಗ್) ವ್ಹಿಸ್ಕಿ, ರಮ್ಮ್, ವೊಡ್ಕಾ ಹಾಂತುಂ ಸುಮಾರ್ 160 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಆಸ್ತಾತ್. ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೊಣ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಆಮಾಲ್ ಸೆವ್ತಾನಾ ತೆಲಾಂತ್ ಭಾಜ್‌ಲ್ಲೆಂ ಕಿತೆಂ ನಾ ಕಿತೆಂ ಖಾತಾತ್. ಹ್ಯಾ ಖಾಣಾಂ ಥಾವ್ನ್ಯಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮೆಳುನ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೊಣ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಖಾಣಾಂ ವರ್ವಿಂ ಉಪ್ಜತಾತ್. ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೊಣ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ತೆಲಾಂತ್ ಭಾಜ್‌ಲ್ಲಿಂ ಖಾಣಾಂ ಆಡಾಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ತಸಲ್ಯಾ ಖಾಣಾಂ ಬದ್ಲಾಕ್ ತೊವ್ಸೆಂ, ಟೊಮೆಟೊ ವಾ ಪಿಯಾವ್ ಫಾಲ್ಸ್ ಸಲಾದ್ ತಸಲಿಂ ಖಾಣಾಂ ಸೆವ್ಯೆತ್. ಶೆವಟಿಂ ಖಾಣಾಂತ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೆ ಕರ್ಚೆಂ ಚಡ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ.

ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೊಣ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಹೆರ್ ಥೊಡೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಮಿೀತ್ ಚುಕುನ್ ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಲಿವರಾ ಥಾವ್ನ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ತಯಾರ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಬಂಧ್ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಹ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ವಿಶೇಸ್ ಉಣೊ ಜಾವ್ನ್ 'ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೇಮಿಯಾ' ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯ ಪರಿಗತೆಕ್ ವೆಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ಹಾಚ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಮತಿವಿಹೀನ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ವೆಳಾರ್ ಜೊಕ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮೆಳಾನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ಹ್ಯೆ ವರ್ವಿಂಚ್ ಮರಣ್ ಪಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಸಯ್ತ್ ಆಸಾ.

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಸಾಕರ್ ವಾ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾವ್ನ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೇಮಿಯಾ ಪರಿಗತೆಕ್ ಗೆಲ್ಯಾರ್ ಎಕಾನೆಕ್ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಭಗ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ವಾ ಹಾತ್-ಪಾಂಯ್ ಕಾಂಪುಂಕ್ ಧರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕಳಿತ್ ಜಾತಾ. ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ವಿಶೇಸ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಮತ್ ಚುಕ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ಪುಣ್ ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೆವ್ನ್ ಶಿಂತಿದ್ ಚುಕ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಕ್ ಆಪ್ಣಾ ಥಂಯ್ ಭಗ್ಚ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ಖುಣಾಂಚೊ ಅಂದಾಜ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂಚ್ ಮತ್ ಚುಕುನ್ ವೆಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ತವಳ್ ತೊ

ಮಾಲ್ ಪಿಯೆವ್ನ್ ನಿದ್ಲಾ ವಾ ಡಯಾಬೆಟಿಸಾಚೊ ವಾಯ್ಟ್ ಪರಿಣಾಮ್ ಜಾವ್ನ್ ಮತ್ ುಕುನ್ ಪಡ್ಲಾ ತೆಂ ಹೆರಾಂಕ್ ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ವಚ್ಚೆತಾ. ಆಮಾಲ್ ಚಡ್ ಯೆವ್ನ್ ನಿದ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಕ್ ನಿದೆಂತ್ ಆಸ್ತಾನಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಸಾಕರ್ ಚಡ್ ಉಣಿ ಜಾವ್ನ್, ಾಕಾ ಜಾಂವ್, ಹೆರಾಂಕ್ ಜಾಂವ್ ಕಳಿತ್ ನಾಸ್ತಾಂ ನಿದೆಂತ್‌ಚ್ ಪ್ರಾಣ್ ವಚತ್!

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಗುಳಿಯೊ ದಿತಾತ್. ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಥೊಡೆ ಳಿಯೊ ಸೆವುನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ್ಹಳ್ಳಿ ವಸ್ತ್ ಚಡುನ್ ತುರ್ತ್ ಪರಿಗತ್ ಉಪ್ಜುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ.

ಅಸಲ್ಯಾ ವಿವಿಧ್ ಕಾರಣಾಂ ಖಾತಿರ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಮಾಲ್ ಪಿಯೊಣ್ಯಾಂತ್ ಮೀತ್ ಆನಿ ಶಿಸ್ತ್ ಸಾಂಬಾಳ್ಚೆಂ ಬೊವ್ ಗರ್ಜ್. ದಿಸಾಕ್ ೋನ್ ಪೆಗ್ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಸೊರೊ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ನಜೊ. ಆಮಾಲ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ತೆಂ ಅನಾಹುತಾಂ ಜಾತಿತ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ಳಿತ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್.

ೃತಕ್ ಗೊಡ್ಸಾಣ್

ಚಪ್ಪೆ ಚಾ ವಾ ಕಾಫಿ ಪಿಯೆವ್ನ್ ಉಬ್ಗೊಣ್ ಭಗ್ತಲ್ಯಾಂನಿ ರುಚಿ ಖಾತಿರ್ ಕೃತಕ್ ೊಡ್ಸಾಣೆಚ್ಯೊ ವಸ್ತು ವಾಪುರ್ಚ್ಯೊ ಆಸ್ತಾತ್. ಆಸ್ಪಾರ್ಟೇನ್, ನಿಯೊಟೇಮ್, ಸ್ಯಾಕ್ಕರಿನ್, ುಕ್ರಾಲೆಸ್ ಅಶೆಂ ಥರಾವಳ್ ಕೃತಕ್ ಗೊಡ್ಸಾಣೆಚ್ಯೊ ವಸ್ತು ಆಸಾತ್ ಆನಿ ತವಳ್ ತವಳ್ ಾ ಸದಾಂಯ್ ಮಿತಿನ್ ವಾಪ್ರಿಲ್ಲ್ಯಾನ್ ವಿಶೇಸ್ ಬಾಧಕ್ ನಾ. ಗರ್ಭೆಸ್ತ್ ಕಾಳಾರ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿಯ್ ಹ್ಯೊ ವಸ್ತು ವಾಪ್ರಿಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ವಸ್ತುಂನಿ ಆಸ್ಚೆ ್ಯಾಲೊರಿಚೆ ಪ್ರಮಾಣ್ ಸಾಕ್ರಿಕ್ ತುಲನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಸುಮಾರ್ ಅರ್ಧ್ಯಾಕ್ ಅರ್ದೆ ಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರುಚಿಕ್ ಹೆ ವಾಪ್ರಿಯೆತಾ.

ಖಾಣ್ ಬದ್ಲುನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಖಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಂತ್ ಚಡುಣೆ ಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮಾತ್ರ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಸಾಂಬಾಳುಂಕ್ ಜಾತಾ. ತಶೆಂ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ಸದಾಂಯ್ ಎಕಾಚ್ ಥರಾಚೆಂ ಖಾಣ್ ಸೆಂವ್ಚಿ ಸವಯ್ ಕರುಂಕ್ ಪಡ್ತಾ. ಪುಣ್ ಸದಾಂಯ್ ಎಕಾಚ್ ಥರಾಚೆಂ ಖಾಣ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ ಸಲೀಸ್ ್ಹಯ್. ತೀನ್ ಚ್ಯಾರ್ ದೀಸ್ ಖೆಲ್ಲೆಂಚ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ನಾಕಾ ದಿಸ್ತಾ, ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಎಕಾಚ್ ಥರಾಚೆಂ ಖಾಣ್ ಉಬ್ಗೊಣ್ ಹಾಡ್ತಾ. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಚಪಾತ್ಯೊ ಮಾತ್ರ್ ಖಾಯ್ಜೆ, ತೇಲ್ ವಾಪ್ರುಂಕ್ ನಜೊ, ಮೀಟ್ ಬರೆಂ ್ಹಯ್ ದೆಕುನ್ ಸದಾಂಯ್ ಜೆವ್ಣಾಕ್ ಸುಕ್ಯೊ ಚಪಾತ್ಯೊ ಆನಿ ಮೀಟ್-ತೇಲ್ ಘಾಲಿನಾಸ್ತಾಂ ಉಕಡ್ಲಲಿ ಭಾಜಿ ಖಾಂವ್ಚಿ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಪುಣ್ ್ಯಾಲೊರಿಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಸಾಂಬಾಳ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಖಾಣ್ ಬದ್ಲುನ್ ಬದ್ಲುನ್ ೆಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಖಾಣಾಂತ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸಾಂಬಾಳ್ಚ್ಯೆ ವಿಶಿಂ ಥೊಡಿ ಮಾಹೆತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್

ಬರೆಂ. ಖಾಣ್ ಬದ್ಲುನ್ ಬದ್ಲುನ್ ವಾ ರಾಂದ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ರಿತಿಂತ್ ಬದ್ಲಾಪ್ ಕರ್ನ್ ಚಡುಣೆ ಎಕಾಚ್ ಮಾಪಾನ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಆಸ್ಚಿಂ ಖಾಣಾಂ ಖಾವ್ಯೆತ್. ಸದಾಂ ಜೆವ್ಣಾಕ್ ತೀನ್ ಹಳ್ತ್ ಕುಡ್ಕೆ (ಸ್ಲಾಯ್ಸ್) ಬ್ರೆಡ್ ಆನಿ ರಾಂದ್ವಯ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ ಆನಿ ಎಕಾ ದಿಸಾ ರಾಂದ್ವಯ್ ಬರಿ ಆಸಾ ದೆಕುನ್ ಚಡ್ ಖಾಂವ್ಕ್ ಮನ್ ಯೆತಾ ತರ್ ಅರ್ಧೆಂ ಕೋಪ್ ರಾಂದ್ವಯ್ ಚಡ್ ಖಾತಾನಾ ಬ್ರೆಡ್ಡಾಚೊ ಏಕ್ ಸ್ಲಾಯ್ಸ್ ಉಣೊ ಕರಿಜೆ. ಬ್ರೆಡ್ಡಾಚ್ಯಾ ಏಕ್ ವ್ಹಡ್ ಕುಡ್ಕ್ಯಾಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ತಿತ್ಲೆಚ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸುಮಾರ್ 6 ಇಂಚಾಂ ರುಂದಾಯೆಚ್ಯೆ ಎಕೆ ಚಪಾತೆಂತ್ ಆಸ್ತಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಸದಾಂಯ್



ತೀನ್ ಕುಡ್ಕೆ ಬ್ರೆಡ್ ಖಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಮಧೆಂ ಮಧೆಂ ಥೊಡೆ ದೀಸ್ ತೀನ್ ಚಪಾತ್ಯೊ ಖಾವ್ಯೆತ್. ಅಶೆಂಚ್ ಸ ಇಂಚಾಂ ರುಂದಾಯೆಚ್ಯೆ ಚಪಾತೆಂತ್ ಆನಿ ಧಾ ಇಂಚಾಂ ರುಂದಾಯೆಚ್ಯಾ ಚಡ್ ದಾಟ್ ನಾಸ್ಚ್ಯಾ ಪೊಳ್ಯಾಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯೊ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಎಕಾಚ್ ಮಾಪಾನ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಚಪಾತ್ಯಾಂ ಬದ್ಲಾಕ್ ಪೊಳೆ ಖಾವ್ಯೆತಾ. ಅಶೆಂ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಂತ್ ಕಿತ್ಲ್ಯೊ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಆಸಾತ್ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಖಾಣ್ ಬದ್ಲುನ್ ಬದ್ಲುನ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಖಾಣಾ ವರ್ವಿಂ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಚಡ್-ಉಣೊ ಜಾಂವ್ಚೊ ಆಡಾವ್ಯೆತಾ.

ಅಸಲೆ ಥೊಡೆ ದಾಖ್ಲೆ ಹ್ಯೆ ಪರಿಂ ದಿವ್ಯೆತಾ:

– ಎಪ್ಪಲಾಚೊ ದೋನ್ ಇಂಚ್ ರುಂದಾಯೆಚೊ ಕುಡ್ಕೊ = ಸುಮಾರ್ 5 ಇಂಚಾಂ ಲಾಂಬಾಯೆಚೆಂ ಹಳ್ತ್ ಮೊಟೆಂ ಪಿಕ್‌ಲ್ಲೆಂ ಕೆಳೆಂ

– ಏಕ್ ಕೋಪ್ ರಾಂದ್‌ಲ್ಲಿ ರಾಂದ್ವಯ್ = ರಾಂದ್ವಯೆಚೊ ದೋನ್ ಕೊಪಾಂ ಸಲಾದ್

– ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ಸಾಕರ್ = 6 ಇಂಚ್ ರುಂದಾಯೆಚೊಚಪಾತೆಚೊ ಕಾಲ್ಲೊ ಭಾಗ್

– ಏಕ್ ಕೋಪ್ ದೂಧ್ = ಏಕ್ ಕೋಪ್ ಉಕಡ್ಲಲಿ ದಾಳ್ ವಾ ಚಣೆ ವಾ ದೇಡ್ ಕೋಪ್ ಉಕಡ್ಲಲಿ ರಾಂದ್ವಯ್.

– ಚಾಯೆಚ್ಯಾ ಕುಲೆರಾಂತ್ ಏಕ್ ಕುಲೆರ್ ತೇಲ್ ವಾ ಲೋಣಿ = ಅರ್ಧೆಂ ಕೋಪ್ ದೂಧ್ ವಾ ಅರ್ಧಿ ಚಪಾತಿ.

ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ:

♦ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಖಾಣಾಂತ್ ಹರ್ ಥರಾಚೆಂ ತೇಲ್ ಉಣೆ ವಾಪ್ರುಂಚೆಂ ಬರೆಂ. ತೆಲಾ ಪರಿಂಚ್ ಚಡಿತ್ ನಾರ್ಲ್ಯಾಯಿ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೊ ನ್ಹಯ್. ಲೋಣಿ, ತೂಪ್, ಚೀಸ್, ಪನ್ನೀರ್, ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ತಸಲಿಂ ಖಾಣಾಂ ಆಡಾಯಿಲ್ಲ್ಯಾ

ತಿತ್ಲೆಂ ಬರೆಂ.

♦ ಖಾಣಾಂತ್ ಮೀಟ್ ಉಣೆ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಬರೆಂ. ತಶೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಮೀಟ್ ಪುರ್ತೆಂ ಆಡಾಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ನಾ. ಲೊಣ್ಚೆಂ, ಮಿಟಾಂತ್ ಘಾಲ್ಲೆ ಆಂಬೆ, ಪೊಣ್ಸಾಚೆ ಗರೆ ತಸಲಿಂ ಮೀಟ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಚಿಂ ಖಾಣಾಂ ಬರಿಂ ನ್ಹಯ್.

♦ ಖಾಣಾಂತ್ ಮಾಸ್ ಉಣೆ ಕೆಲ್ಲೆಂ ಬರೆಂ. ಮಾಸ್ ಖಾಂವ್ಚಿ ಸವಯ್ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಮಾಸ್ ಪುರ್ತೆಂ ಬಂಧ್ ಕರ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್. ರುಚಿಕ್ ಪುರ್ತೆಂ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾಂತ್ ಅನಾಹುತ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಮಾಸಾ ಪ್ರಾಸ್ ಮಾಸ್ಳಿ ಬರಿ. ಹಪ್ತ್ಯಾಂತ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಮಾಸ್ ಖಾವ್ಯೆತ್. ದುಕ್ರಾಚೆಂ, ಬಿಫಾಚೆಂ ವಾ ಬೊಕ್ರ್ಯಾಚೆಂ ಮಾಸ್ ಉಣೆ ಕರ್ನ್ ಕುಂಕ್ಡಾಚೆಂ ಮಾಸ್ ಖಾವ್ಯೆತ್. ಮಾಸಾಂತ್ ದುಕ್ರಾಚಿ ರಗತ್–ಅನ್ಕಿಟಿ, ಲಿವರ್, ಕಿಡ್ನಿ ತಸಲೆ ಭಾಗ್ ಚಡ್ ಸೆಂವ್ಕ್ ನಜೊ. ಹ್ಯಾ ಮಾಸಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಕುಂಕ್ಡಾಚೆಂ ಮಾಸ್ ಬರೆಂ.

♦ ತಾಂತಿಂ ಸೆಂವ್ಚಿ ಸವಯ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ದಿಸಾಕ್ ಚಡ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಏಕ್ ತಾಂತಿಂ ಮಾತ್ರ್ ವಾಪರ್ಯೆತ್. ತಾಂತಿಯಾಚೊ ಹಳ್ದುವೊ ಬೋಳ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಬರೊ ನ್ಹಯ್.

♦ ದೂಧ್ ಹುನ್ ಕರ್ನ್, ನಿಂವವ್ನ್ ವಯ್ಲ್ಯಾನ್ ಮಾಂಡ್ಚಿ ಸಾಯ್ ಕಾಡ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಗ್ಲಾಸ್‌ಭೊರ್ ದೂಧ್ ಪಿಯೆವ್ಯೆತ್. ದುಧಾಂತ್ ಗರ್ಜೆಚೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಲಾಭ್ತಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ದೂಧ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೆಂ. ದುಧಾಕ್ ಬೋರ್ನ್‌ವಿಟಾ, ಹೊರ್ಲಿಕ್ಸ್, ಬೂಸ್ಟ್ ವಾ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಚಡಿತ್ ಪಾವ್ಡರ್ ಭರ್ಸುಂಚಿ ಗರ್ಜ್ ನಾ.

♦ ಸಾಕರ್, ಗೋಡ್, ಮ್ಹೊಂವ್, ಚೊಕ್ಲೆಟಾಂ, ಹಲ್ವೆ ತಸಲಿಂ ಖಾಣಾಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಚಡುಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಸೊಡಾ ಖಾರ್ (ಬೇಕಿಂಗ್ ಪಾವ್ಡರ್) ಘಾಲ್ನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲಿಂ ಖಾಣಾಂ ಬರಿಂ ನ್ಹಯ್. ಬೇಕಿಂಗ್ ಪಾವ್ಡರ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ವಿಟಮಿನ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಗರ್ಜೆಚ್ಯಾ ಘಟಕಾಂಕ್ ನಾಸ್ ಕರ್ತಾ.

♦ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಚಡ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ದಿಂವ್ಚಿಂ ಫಳಾಂ ಉಣೆ ಕರಿಜೆ. ಮ್ಹಣ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಥೊಡಿಂ ತರ್‌ಯಿ ಫಳಾಂ ಆಸ್ಚಿಂ ಬರೆಂ. ಫಳಾಂನಿ ಚಡ್ತಾವ್ ವಿಟಮಿನ್ ಆನಿ ಲವಣಾಂ ಆಸುನ್ ಮಿತಿನ್ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಸಾಕ್ರೆಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ವಿಶೇಸ್ ಚಡಾನಾ. ಫಳಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಸಂತ್ರಾಂ/ಲಿಂಬೆ, ಮುಸುಂಬಿ ವಾ ಪೆರಾಂ ಖಾವ್ಯೆತ್. ಸಗ್ಳ್ಯಾ ದಿಸಾಕ್, ಹಳ್ತ್ ಗಾತ್ರಾಚಿಂ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಥರಾಚಿಂ ದೋನ್ ಫಳಾಂ ಮಾತ್ರ್ ಖಾವ್ಯೆತ್. ಆಂಬ್ಯಾಂತ್ ಆನಿ ಕೆಳ್ಯಾಂತ್ ಚಡ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಆಸ್ತಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ತಿಂ ಚಡ್ ಖಾಂವ್ಕ್ ನಜೊ. ಹೆರ್ ಫಳಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಕಾಳಿಂಗಾಚೊ ಲ್ಹಾನ್ ಕುಡ್ಕೊ, ಪೊಪಾಯೆಚೊಯ್ ಲ್ಹಾನ್ ಕುಡ್ಕೊ, ಸ–ಸಾತ್ ದಾಕೊ ತಸಲಿಂ ಖಾಣಾಂ ಖಾವ್ಯೆತ್. ಪೊಣ್ಸೊಸ್, ಚಿಕ್ಕು, ಸೀತಾಫಳ್ ತಸಲಿಂ ಚಡ್ ಗೊಡ್ಸಾಣೆಚಿಂ ಫಳಾಂ ಬರಿಂ ನ್ಹಯ್. ಮ್ಹಣ್ ಅಪ್ರೂಪ್ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾಂತ್ ವಿಶೇಸ್ ಬಾಧಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಸದಾಂಯ್ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಎಕಾಚ್ ಥರಾಚಿಂ ವಾ ಚಡ್‌ಉಣೆ ಎಕಾಚ್ ಮಾಪಾನ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಆಸ್ಚಿಂ ಫಳಾಂ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಬಾಧಕ್ ನಾ.

♦ ಥರ್ಣಿಪಂದಾ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಪಾಳಾಂ–ಮುಳಾಚ್ಯೊ ಖಾಣ್–ವಸ್ತು ಆನಿ ರಾಂದ್ವಯ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಆಡಾಯಿಲ್ಲೆಂ ಬರೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಜೆರಾಲ್

ನಿಯಮ್ ಆಸಾ. ಹ್ಯೆ ರಾಂದ್ವಯೆ ಪಯ್ಕಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮುಳೊ, ಪಿಯಾವ್ ಖಾವ್ಯೆತ್. ಬಟಾಟೆ, ಕಣ್ಗಿ, ಚೂರ್ನ್, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಆಡಾಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.

♦ ಬೊತ್ಲಿಂನಿ ಮೆಳ್ಚಿಂ ಕೃತಕ್ ಪೀವನಾಂ (ಕೊಲಾ, ಪೆಪ್ಸಿ, ಗೋಡ್ ಸೊಡಾ), ಬೆಕ್ರೆಂನಿ ತಯಾರ್ ಕರ್ಚಿಂ ಗೋಡ್ ಖಾಣಾಂ, ಸುಕಯಿಲ್ಲಿಂ ಫಳಾಂ ಆನಿ ಹೆರ್ ವಸ್ತು ಆಡಾಯಿಲ್ಲ್ಯೊ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೆಂ.

ಖಾಣಾಂತ್ ಶಿಸ್ತ್

ಚಡ್ ವಾವ್ರ್ ಕರಿನಾಸ್ತಾಂ ಸುಶೆಗಾಯೆನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಮಾತ್ರ್ ವಯ್ರ್ ವಿವರಾಯಿಲ್ಲೆಂ ಪೋತ್ ಕರಿಜೆ ಶಿವಾಯ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ವಾಂಕ್ ವಾ ಜೆರಾಲ್ ಹೆರಾಂಕ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆಂ ನ್ಹಯ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚೊ ಹರ್ ವೆಕ್ತಿ ಆಪ್ಲ್ಯೆಸ್ತ್ರಕಿಂಚ್ ವಿಂಗಡ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಹರ್ ವ್ಯಕ್ತಿನ್ ತಾಚ್ಯಾ ವಾವ್ರಾಚೆರ್, ಘೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂಚೆರ್ ಆನಿ ಕರ್ಚ್ಯಾ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಮೀತ್ ದವರುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಭೊರಾಚೊ ವಾವ್ರ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂಕ್ ಚಡ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಉಪ್ಜಂವ್ಚೆಂ ಖಾಣ್ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಖಾಣಾ ವರ್ವಿಂ ಕುಡಿಕ್ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ಚಿಂ ಘಟಕಾಂ ಲಾಭಂವ್ಚೆಂ, ಕುಡಿಚೆಂ ವಜನ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರ್ಚೆಂ, ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡ್-ಉಣೆ ಜಾಯ್ನಾಶೆಂ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ- ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಗುಮಾನಾಂತ್ ದವರುಂಕ್ ಆಸಾ. ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯೆ ವೆಕ್ತಿಕ್ ಹೆಂ ಆಪ್ಲ್ಯೆಸ್ತ್ರಕಿಂ ಕರುಂಕ್ ಸಲೀಸ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ದಾಕ್ತೆರಾಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆವ್ನ್ ತಿ ಪಾಳ್ಚಿ ಗರ್ಜ್.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ಕಸಲ್ಯಾಯ್ ಸಂದ್ರಾಪಾರ್ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ ಖಾಣ್-ಜೆವಣ್ ಸಾಂಡುಂಕ್ ನಜೊ. ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಕಾರಣಾ ಖಾತಿರ್ ಸದಾಂಚೆಂ ಖಾಣ್ ಚುಕುನ್ ಗೆಲಾಂ ತರ್, ಹೆರ್ ಕಿತೆಂ ತರ್‌ಯಿ ಖಾಣ್ ಖಾಯ್ಜೆಚ್. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಸದಾಂ ಸಾಡೆ-ಬಾರಾ ವೊರಾರ್ ಜೆವ್ತಲ್ಯೆ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ವೆಕ್ತಿಕ್ ಜೆವ್ಣಾಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಘರಾ ಪಾವುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ ತರ್ ಉಪಾಶಿಂ ರಾಂವ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್. ಹೊಟೆಲಾಕ್ ತರ್‌ಯಿ ವಚುನ್ ಥೊಡೆಂ ಖಾಣ್ ಖಾಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಅಪ್ರೂಪ್, ಅಸಲ್ಯಾ ಕಾರಣಾನ್ ಖಾಣ್ ಮಿತಿ ಭಾಯ್ರ್ ಗೆಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಪರ್ವಾ ನಾ. ಪುಣ್ ಖಾಣ್ ಚುಕಂವ್ಚೆಂ ವಾ ಉಣೆ ಕರ್ಚೆಂ ಅನಾಹುತಾಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾಯ್ತ್.

ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಮತಿವಿಹೀನ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ಪುಣ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಚಡುನ್ ಗೆಲ್ಯಾರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಬಾಧಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ತಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಅಪ್ರೂಪ್ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸಂದ್ರಾಪಾಂನಿ ಖಾಣ್ ಚಡ್ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾಂತ್ ಅನಾಹುತ್ ಜಾಯ್ನಾ, ಪುಣ್ ಖಾಣ್‌ಂಚ್ ಆಡಾಯಿಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಜಾಯ್ತ್.

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಸ್ವಸ್ಥ್ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೆಂ. ಏಕ್ ದೀಸ್ ಚಡ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ, ಆನ್ಯೇಕ್ ದೀಸ್

ಕಿತೆಂಚ್ ಖಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ರಾಂವ್ಚೆಂ ವಾ ಖಾಣಾಂತ್ ಪೋತ್ ಕರ್ಚೆಂ ರಗ್ತಾಂತ್ ಸಾಕ್ರಿಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡ್ ಉಣೊ ಜಾಯಿತ್ತ್ ವಚುಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾತಾ.

ಎಕೇಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಚಡ್ ಜೆವ್ಣ್ ಹೆರ್ ವೆಳಾರ್ ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಚೆರ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್, ಜೆವ್ತಾನಾ ಹಳ್ತ್ ಜೆವ್ಣ್, ಮಧೆಂ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಹಳ್ತ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಸಕಾಳಿಂ ನಾಸ್ಟೊ ಕರ್ನ್ ಧನ್ಪಾರಾಂ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಖಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ರಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್, ಸಕಾಳಿಂಚೊ ನಾಸ್ಟೊ ಹಳ್ತ್ ಕರ್ನ್, ಮಧೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಲ್ಹಾನ್ ಖಾಣ್ ಸೆವುನ್ ಧನ್ಪಾರಾಂ ಹಳ್ತ್ ಜೆಂವ್ಚೆಂ, ಪರತ್ ಸಾಂಜೆಚೆಂ ಕಿತೆಂ ಖಾವ್ನ್ ರಾತಿಂ ಜೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.

ಖಾಣ್ ವಾವ್ರಾ ತೆಕಿದ್

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ದೊಗಾಂಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಂತ್ ಏಕ್ ಥರ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಭೊರಾಚೊ ವಾವ್ರ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾನ್ ಆನಿ ದಫ್ತರಾಂತ್ ಬಸುನ್ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾನ್ ಎಕಾಚ್ ಮಾಪಾನ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಪೋತ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಖಾಣಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ವಾವ್ರಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಮುಣ್ ಕುಡಿಕ್ ಭೊರ್ ಪಡ್ಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾನ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಥೊಡೆಂಚ್ ಪೋತ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಪುರೊ, ಮುಣ್ ದಫ್ತರಾಂತ್ ಬಸುನ್ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾಕ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಪೋತ್ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್, ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವ್ರುಂಕ್ ಹೆರ್ ಒಕ್ತಾಂ ಸಯ್ತ್ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಿತ್.

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾಕ್ ಜಾಯ್‌ಪಡ್ಚ್ಯಾ ಕ್ಯಾಲೊರಿಂಚೆಂ ಲೇಕ್ ತಾಚ್ಯೆ ಕುಡಿಚ್ಯೆ ಲಾಂಬಾಯ್–ಮೊಟಾಯೆಚೆರ್, ಕರ್ಚ್ಯಾ ವಾವ್ರಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಆಸ್ತಾ. ಹೊ ಅಂದಾಜ್ ಕರುಂಕ್ ಕಷ್ಟ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಪೋತ್ ವಾ ಹೆರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿತಾತ್. ಪಯಿಲ್ಯೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಕಳಿತ್ ಜಾಲ್ಲೆಂಚ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಪೋತ್ ಕರುಂಕ್ ಸಲಹಾ ದಿತಾತ್. ಸಲಹಾ ಪಾಳುನ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆಂ ಖಾಣ್ ಸೆವ್ತಲ್ಯಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಸಾಕರ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ಆಸಾನಾ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಏಕ್‌ಚ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಆತಾಂಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಪೋತ್ ಕರಿಜೆ. ಅಶೆಂ ಮಿತಿ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಪೋತ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರ್ಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ಒಕ್ತಾಂ ವಾ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಘೆಜೆ ಪಡ್ತಾ.

2.5 ಮಾಳ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆನಿ ವ್ಯಾಯಾಮ್

ಖಾಣಾಂತ್ ಮೀತ್ ಸಾಂಬಾಳುನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೊಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೆ ಕೆಲ್ಯೆ ಪರಿಂಚ್, ರಗ್ತಾಂತ್ ಆಸ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಚಡ್ತಿಕ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸಕತ್ ಜಾವ್ನ್ ಬದ್ಲುನ್ ತೊ ಉಣೊ ಕರುಂಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್‌ಯಿ ಚಡುನ್ ಆಸ್ತಾ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆ ಕರ್ಚ್ಯಾಂತ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಮಹತ್ವಾಚೊ ಪಾತ್ರ್ ಘೆತಾ.

ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ಜಾತಾ, ರಗ್ತಾದಾಬ್(ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್) ಉಣೆ ಜಾತಾ. ಅಶೆಂ ಜೆರಾಲ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಚೆರ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಾಯಿತ್ತೆಂ ಬರೆಪಣ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ.

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಆಪ್ಣಾಯಿತ್ಲ್ಯಾಕ್ ಎಕ್ಲ್ಯಾನ್ಂಚ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಂವ್ಚಿಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ಬರಿಂ. ಅಸಲ್ಯಾ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ಪಯ್ಕಿ ಸದಾಂಯ್ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಚಲ್ಚೆಂ ಸರ್ವಾಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಸಲಿಸಾಯೆಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್. ಸದಾಂ ಸಕಾಳಿಂ ವಾ ಸಾಂಜೆರ್ ಪಾವ್ಣೆ ಘಂಟ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಏಕ್ ಘಂಟೊ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಚಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕುಡಿಕ್ ಜಾಯ್ ತಿತ್ಲೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಹಾತ್-ಪಾಂಯ್ ಲಾಂಬವ್ನ್ ಕರ್ಚೆ (flexibility & stretching exercises) ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಯೆತ್. ಚಲ್ಚೆಂ, ಉದ್ಕಾಂತ್ ಉಪ್ಯೆಂವ್ಚೆಂ, ರಾವ್ಲ್ಲ್ಯೆ ಕಡೆಚ್ ನಾಚ್ಚೆಂ ವಾ ಹಾತ್-ಪಾಂಯ್ ವಾರ್‍ಯಾರ್ ಹಾಲವ್ನ್-ಧಲವ್ನ್ ಕರ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಆಸಾ. ಹಾಂಕಾಂ aerobic exercise ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಅಸಲೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಕಷ್ಟ್, ತರ್‌ಯಿ ಸಾಧ್ಯ್ ತರ್ ಕರ್ಯೆತಾ.

ವ್ಯಾಯಾಮಾಚಿ ಸುರ್ವಾತ್ ಆನಿ ಚತ್ರಾಯ್

ಹ್ಯಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ನ್ ಸವಯ್ ನಾ ತರ್ ವ್ಯಾಯಾಮಾಚಿ ಸುರ್ವಾತ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಜಾಯ್ಜೆ. ಆಯ್ಲೆವಾರ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಕಳಿತ್ ಜಾಲಾಂ ವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ಆತಾಂ ನಿರ್ಧಾರ್ ಕೆಲಾ ತರ್, ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಸುರು ಕರ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸಾಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾ ದಾಕ್ತೆರಾಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಎಕಾನೇಕ್ ಚಡ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಯ್ತ್. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿವ್ನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ದಾಕ್ತೆರಾ ಥಾವ್ನ್ ತ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಜೊಕ್ತಿ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಂವ್ಚಿ. ತಶೆಂಚ್ ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಪಿಡಾ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವಾ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಸುರು ಕರ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ದಾಕ್ತೆರಾಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆತ್‌ಲ್ಲಿ ಬರೆಂ.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ದೊಳ್ಯಾಂಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಆನಿ ದಿಷ್ಟ್ ಸಾರ್ಕಿ ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಚಿ ಸಲಹಾ ನಾಸ್ತಾಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ನಜೊ. ಅಸ್ಕತ್ ರಗ್ತಾನಳ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ತಾನಾ ಫುಟುನ್ ಗೆಲ್ಯಾರ್ ದೊಳ್ಯಾಂಕ್ ಅಪಾಯ್ ಜಾಯ್ತ್. ಎಕಾದಾವೆಳಾ ದೊಳ್ಯಾಂಚೆ ರಗ್ತಾ ನಳ್ ವಿಶೇಸ್ ಅಸ್ಕತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತೆ ತಪಾಸುನ್ ದೊಳ್ಯಾಂಚೆ ದಾಕ್ತೆರ್ ಜೊಕ್ತಿ ಸಲಹಾ ದಿತಿತ್. ತ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಯೆತ್.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹಾತಾಂ-ಪಾಂಯಾಂನಿ ಸಂವೇದನ್ ಸಮ್ಜಣಿ ದಿಂವ್ಚ್ಯೊ ವಾ ಆಪಡ್ಲಲೆಂ ಕಳಿತ್ ಕರ್ಚ್ಯೊ ಶಿರೊ ಅಸ್ವಸ್ತ್ ಜಾತಾತ್. ಅಶೆಂ ಶಿರಾಂಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಚತ್ರಾಯೆನ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಪಾಂಯಾಂಕ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಲಾಗುನ್ ಘಾಯ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಅಪಾಯ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸುನ್ ಸದಾಂಯ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚಿ ಸವಯ್

ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಹೆರ್ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಕಾರಣಾನ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಪಾಡ್ ಜಾಲ್ಯಾ ತರ್ ತಾಪ್, ಶೆಳ್, ಉದ್ಕಾಡೆ ತಶೆಂ ಹೆರ್ ಕಸಲ್ಯಾಯ್ ಕಾರಣಾನ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಅವ್ಯವಸ್ಥ್ ಜಾಲ್ಯಾ ತರ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಸುಧ್ರಾತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ರಾವಯಿಲ್ಲೆಂ ಬರೆಂ.

ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಮಿತಿನ್ ಆನಿ ಶಿಸ್ತೆನ್

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಖಂಚೆಂಯ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ತಾನಾ ಖಾಣಾ ಪರಿಂಚ್ ವ್ಯಾಯಾಮಾಚೆರ್‌ಯಿ ಮೀತ್ ಆನಿ ಹಳ್ತ್ ಸಾಂಬಾಳುಂಕ್ ಜಾಯ್. ವ್ಯಾಯಾಮಾಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಕುಡಿಂತ್ ಆಸ್ಚಿ ಸಕತ್ ವಾ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಲಾಸುನ್ ವೆತಾ ಆನಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾತಾ. ಏಕ್ ದೀಸ್ ಉಣೆ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ತ್ಯಾ ದೀಸ್ ಉಣೊ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಲಾಸ್ತಾ ಆನಿ ದುಸ್ರ್ಯಾ ದಿಸಾ ಚಡ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಚಡ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಲಾಸ್ತಾ ಆನಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ತಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೊ ಜಾತಾ. ಹ್ಯಾ ದರ್ವಿಂ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡ್ ಉಣೆ ಜಾಯಿತ್ತ್ ವಚ್ಯೆತ್. ಹೆಂ ಚುಕಂವ್ಚ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ಸದಾಂಯ್ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ಹಳ್ತಾನ್ ಸುರ್ವಾತ್ ಕರ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ ಸುಮಾರ್ ಎಕಾ ಘಂಟ್ಯಾ ತಿತ್ಲೊ ವೇಳ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜೆರಾಲ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ಜಾತಾ ಆನಿ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್‌ಯಿ ಹೆಂ ಪಾವ್ತಾ.

ಚಲ್ಚೆಂ ಬೊವ್ ಸಲೀಸ್ ಆನಿ ಸರ್ವಾಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್. ಖಂಚ್ಯೆಯ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಚಲುಂಕ್ ಜಾತಾ. ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಚಲ್ಚ್ಯಾ ತಸಲೆಂ ಬರೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ದುಸ್ರೆಂ ನಾ. ಚಲುಂಕ್ ಹೆರಾಂಚಿ ಸಸಾಯ್ ವಾ ಚಡಿತ್ ಸಾಹೆತ್ ಗರ್ಜ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಚಲ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ವಿಂಚೆಂ ಬರೆಂ. ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ ತರ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಉಪ್ಯೆಂವ್ಚೆಂ, ಸಾಯ್ಕಲ್ ಧಾಂವ್ಡಾಂವ್ಚೆಂ, ಟೆನ್ನಿಸ್ ತಸಲೆ ಖೆಳ್ ಖೆಳ್ಚೆಂಯ್ ವ್ಯಾಯಾಮಾಕ್ ವಾಪ್ರಿಯೆತಾ. ಪುಣ್ ಹ್ಯಾ ಸರ್ವಾಂ ಪಯ್ಕಿ ಚಲ್ಚೆಂ ಸುರು ಕರುಂಕ್ ಆನಿ ಜಿವಿತ್‌ಭೊರ್ ಮುಖಾರುಂಕ್ ಸಲೀಸ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ವ್ಯಾಯಾಮಾ ಖಾತಿರ್‌ಚ್ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ಚಲ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.

ಸಕಾಳಿಂ ವಾ ಸಾಂಜೆರ್ ಕೆದ್ನಾಂಯ್ ಚಲ್ಯೆತಾ. ಪುಣ್ ಸ್ಪಷ್ಟ್ ಆನಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ವೇಳ್ ವಿಂಚೊ ಬರೆಂ. ಸಾಂಜೆರ್ ಚಲ್ಯಾಂ ಮ್ಹಣ್ ಸಕಾಳಿಂ ಲೆಕ್ಚೆಂ, ಫಾಲ್ಯಾಂ ಸಕಾಳಿಂ ಪಳೆವ್ಯಾಂ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಜೆರ್ ಆಳ್ಸಾಯ್ ಕರ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಆಡಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ಸದಾಂಯ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸ್ಚೊ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ವೇಳ್ ವಾಪರ್ಚೊ ಬರೆಂ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಸಕಾಳಿಂ ಚಲ್ಚಿಂ ಚಡ್ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಚಲ್ತಾತ್, ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಸದಾಂಯ್ ಸಕಾಳಿಂಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಚಲುಂಕ್ ವೆಚೆಂ ಬರೆಂ.

ಸುರ್ವಿಲ್ಯಾ ದಿಸಾಂನಿಂಚ್ ಏಕ್ ಘಂಟೊಭೊರ್ ಚಲುನ್ ವೆಚೆಂ ನ್ಹಯ್. ಚಲುಂಕ್ ಧರ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಸುರ್ವಾತೆರ್ ಚಡ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ 15 ಥಾವ್ನ್ 20 ಮಿನುಟಾಂ ಚಲ್ಲ್ಯಾರ್ ಪುರೊ. 15 ಥಾವ್ನ್ 20 ಮಿನುಟಾಂ ತಿತ್ಲೆಂ ಚಲುಂಕ್ ಕಿತೆಂಯ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾಯ್ನಾತ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹರ್ ಹಪ್ತ್ಯಾಂತ್ ಧಾ ಧಾ ಮಿನುಟಾಂ ತಿತ್ಲೊ ವೇಳ್ ಚಡವ್ನ್ ದಿಸಾಕ್ ಚಡ್‌ಉಣೆ 45 ಮಿನುಟಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಎಕಾ ಘಂಟ್ಯಾ ತಿತ್ಲೊ ವೇಳ್ ಚಲುಂಕ್ ವಾಪ್ರುಂಕ್ ಜಾಯ್.

ಎರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್

ಕುಡಿಕ್ ಚಡ್ ಆಮ್ಲಜನಕ್ ಲಾಭಾಶೆಂ ಕರ್ಚ್ಯಾ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂಕ್ ಎರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್ ಆಸಾ. ಘರಾ ಭಿತರ್ ಟ್ರೆಡ್‌ಮಿಲಾಚೆರ್ ವಾ ಘರಾ ಭಾಯ್ರ್ ವೆಗಾನ್ ಚಲ್ಚೆಂ, ಉಪ್ಯೆಂವ್ಚೆಂ ವಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಕರ್ಚೆ ಹೆರ್ ಥರಾಚೆ ವ್ಯಾಯಾಮ್, ರಾವ್‌ಲ್ಲೆಂ ಸಾಯ್ಕಲ್ ಮಾರ್ಚೆಂ ವಾ ಸಾಯ್ಕಲಾಚೆರ್ ಭಂವ್ಚೆಂ, ಟೆನ್ನಿಸ್ ತಸಲೆ ಖೆಳ್ ಖೆಳ್ಚೆ, ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಕರ್ಚೆಂ, ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಎರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂತ್ ಆಟಾಪ್ತಾ. ಎರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ವರ್ವಿಂ ಕಾಳ್ಜಾಚೊ ವೇಗ್ ಚಡ್ತಾ, ಉಸ್ವಾಸಾಚೊ ವೇಗ್‌ಯಿ ವಾಡ್ತಾ, ಹಾತಾಂ-ಪಾಯಾಂಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ್ ಜಾತಾತ್ ಆನಿ ಹ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹರ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ಪಾಂವ್ಚೆಂ ಆಮ್ಲಜನಕ್ ಚಡ್ತಾ. ಸರ್ವ್ ಎರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ಪಯ್କಿ ಚಲ್ಚೆಂ ಚಡ್ ಬರೆಂ.

ಬಳ್ ಆನಿ ಚಾಲ್ ಚಡಂವ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್

ಹ್ಯಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಶಾಳಾಕ್/ಜಿಮ್ನೇಸಿಯಾಮಾಕ್ ವಚುನ್ ಜಡಾಯ್ ಉಕಲ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್‍ನ್ ಸವಯ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮಾತ್ರ್ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಮೊಟೆ ಕರ್‍ನ್ ಬಳ್ ಚಡಂವ್ಚೆಂ ಆನಿ ಹಾತಾಂ-ಪಾಯಾಂಚ್ಯಾ ಗಾಂಟಿಂಚಿ ಚಲವ್ಣಿ ವಾಡಂವ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಯೆತ್. ಹೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ತರ್ನಾಟ್ಯಾಂಕ್ ಮಾತ್ರ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಉಣೆ ಕರ್ಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ಅಸಲೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂಕ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆಂ ನ್ಹಯ್.

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಅಸಲ್ಯಾ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ವಿಶಿಂ ಚತ್ರಾಯ್. ಜಡಾಯ್ ಉಕಲ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರಾಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್, ರಗ್ತಾಶಿರಾಂಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್, ದೊಳ್ಯಾಂಚಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಪಿಡಾ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಜೊಕ್ತೆಂ ನ್ಹಯ್. ಹೆ ಪಯ್କಿಯ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ದೊಳ್ಯಾಂನಿ ರಗ್ತಾನಳಾಂಚಿ ಪಿಡಾ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಜಿಮ್ನೇಶಿಯಮಾಂತ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚೆಂ ಆಡಾಯಿಲ್ಲೆಂಚ್ ಬರೆಂ. ತ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ತಾಣಿಂ ಚಲುನ್ ವೆಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಯೆತಾ. ಜಿಮ್ನೇಶಿಯಮಾಂತ್ ಜಡಾಯ್ ಉಕಲ್ಲೆಲ್ಯಾನ್ ವಾ ಚಡ್ ಭೊರಾನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ವರ್ವಿಂ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೊ ದೊಳ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ರೆಟಿನಾ ಭಾಗಾಂತ್ಲ್ಯೊ ರಗ್ತಾಶಿರೊ ಫುಟುನ್ ವೆಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಆಸಾ.

ವ್ಯಾಯಾಮಾಚಿ ತಯಾರಾಯ್ ಆನಿ ಆಖೇರ್

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಎರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಬರೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ ಆನಿ ಹೆ ಪಯ್କಿಯ್ ಚಲ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಬರೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂನಿ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚೆಂ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಚಲ್ಚೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜುಂಚೆಂ.

ಚಲುಂಕ್ ಸುರು ಕರ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ಕುಡಿಕ್ ತಯಾರ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಹಾಕಾ warming up ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಕುಡಿಕ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ

ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ರಗ್ತಾಚಲಪ್ಣಿ ಚಡುನ್ ತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ಆಯ್ತೆ ಜಾತಾತ್. ಹಾತ್-ಪಾಂಯಾಂಚ್ಯೊ ಗಾಂಟಿ ಸಡಿಳ್ ಜಾವ್ನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ಸಲೀಸ್ ಜಾತಾ.

ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಸುರು ಕರ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ತೀನ್ ಥಾವ್ನ್ ಪಾಂಚ್ ಮಿನುಟಾಂಭೊರ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಚಲುನ್ ವಾ ಉಭೆ ರಾವ್ಲ್ಲ್ಯೆ ಕಡೆಚ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಜೋಗಿಂಗ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಕರ್ಯೆತ್. ತ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹಾತ್-ಪಾಯಾಂಕ್ ವೊಡ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್- stretching ಕರಿಜೆ. ಭುಜಾಂಚ್ಯಾ, ಪೆಂಕ್ಟಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ದೊಂಪ್ರಾಚ್ಯಾ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಸದಿಳ್ ಕರ್ಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ಥೊಡೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿಜೆ: ಭುಜ್ ಪಾಟಿಂ ಮುಖಾರ್ ಕರ್ನ್, ಹಾತ್ ವಯ್ರ್-ಸಕ್ಲಾ, ಪಾಟಿಂ-ಮುಖಾರ್ ವ್ಹರ್ನ್ ತಶೆಂಚ್ ಪಾಂಯ್‌ಯಿ ಹಾಲವ್ನ್ ವ್ಯಾಯಾಮಾಕ್ ತಯಾರಾಯ್ ಕರಿಜೆ.

ತ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಚಲುಂಕ್ ಸುರು ಕರ್ನ್, ವೇಗ್ ಚಡಯಿತ್ತ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ ವಾ ಎಕಾಚ್ ವೆಗಾನ್ ಚಲ್ಯೆತಾ. ಚಲ್ಚಿ ಆಪ್ಡಿ ಮುಗ್ದುನ್ ಯೆತಾಂ ಯೆತಾಂ ವೇಗ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಉಣೊ ಕೆಲ್ಲೊ ಬರೆಂ. ವೆಗಾನ್ ಚಲುನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಎಕಾನೇಕ್ ಆಖೇರ್ ಕರುಂಕ್ ನಜೊ. ಚಲ್ಚೊ ವೇಗ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಉಣೊ ಕರಿತ್ತ್ ಯೆಜೆ ಆನಿ ನಿಮಾಣೆ ಹಳ್ತಾನ್ ಚಲುನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ರಾವಯ್ಜೆ. ಅಶೆಂ ತೀನ್ ಥಾವ್ನ್ ಪಾಂಚ್ ಮಿನುಟಾಂಭೊರ್ ವ್ಯಾಯಾಮಾಚೊ ವೇಗ್ ಉಣೊ ಕರ್ನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ರಾವಯಿಲ್ಲೆಂ ಬರೆಂ.

ಥೊಡ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ಉಡಾಸಾಂತ್ ಆಸುಂದಿತ್:

1. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಪೋತ್ ಆನಿ ಒಕ್ತಾಂ ತಿತ್ಲೆಂಚ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿನಾಸ್ತಾಂ ಫಕತ್ ಒಕ್ತಾಂ ಖಾವ್ನ್, ಖಾಣಾಂತ್ ಪೋತ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಚಡ್ ಬರೆಪಣ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಉಣೊ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ.

2. ಹ್ಯಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚಿ ಸವಯ್ ನಾ ತರ್ ಆನಿ ಆತಾಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸುರು ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ವಾ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ತಾಯ್ ತರ್ ಪಯಿಲ್ಲೆಂ ತುಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿವ್ನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ದಾಕ್ತೆರಾ ಕಡೆಂ ಉಲಯ್. ತಾಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆವ್ನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಸುರು ಕರ್. ಅಶೆಂಚ್ ಹ್ಯಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಘರಾ ರಾವುನ್ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ್ ಮಾತ್ರ್ ಕರ್ತಾಲೊಯ್ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸದಾಂಯ್ ಚಲುಂಕ್ ನಿರ್ಧಾರ್ ಕೆಲಾಯ್ ತರ್ ತ್ಯೆ ವಿಶಿಂಯ್ ತುಜ್ಯಾ ದಾಕ್ತೆರಾ ಕಡೆಂ ಉಲಯ್.

3. ತುಕಾ ಖಂಚೆಂ ಜೊಕ್ತೆಂ ಆನಿ ಖಂಚೆಂ ಬರೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ತೆಂ ತುಂವೆ ನಿರ್ಧಾರ್ ಕರ್ಜೊ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಚಲ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಸರ್ವಾಂಕ್ ಬರೆಂ ಆನಿ ಕರುಂಕ್ ಸಲೀಸ್.

4. ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕುಡಿಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೆ ಜಾತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹ್ಯಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ತುಂವೆ ಘೆವ್ನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂಚ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಂತ್‌ಯಿ

ಬದ್ಲಾಪ್ ಕರ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಪಡಾತ್. ಹ್ಯಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚಿ ಸವಯ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಆತಾಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಸುರು ಕೆಲಾಂಯ್ ತರ್, ಏಕ್ ದೋನ್ ಹಪ್ತೆ ಸದಾಂಯ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತುಜ್ಯಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಕಶೆಂ ರಾವ್ಲಾಂ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆ ಆನಿ ತುಜ್ಯಾ ದಾಕ್ತೆರಾ ಕಡೆಂ ಉಲಯ್.

5. ರಗ್ತಾಂತ್ ಸಾಕ್ರಿಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ವಿಶೇಸ್ ಚಡುನ್ ಆಸ್ತಾನಾ (300 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಮ್ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್) ಆನಿ ವಿಶೇಸ್ ಉಣೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ (ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ 80 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಮ್ ಪ್ರಾಸ್ ಉಣೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್)- ರಗ್ತಾಂತ್ ಸಾಕ್ರಿಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ಕೆಲ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ನಜೊ.

6. ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೊಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೆ ಜಾತಾ ತೆಂ ಬರೆಂ. ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಚೆರ್ ವಾ ಆದ್ಲೆ ಸಾಂಜೆರ್ ಸದಾಂಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಖಾಣ್ ಸೆವಿನಾಸ್ತಾಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾಕ್ ಲಾಗ್ಲ್ಯಾರ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಎಕಾನೇಕ್ ಸಾಕ್ರಿಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೆ ಜಾವ್ನ್ ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೇಮಿಯಾ (hypoglycemia) ಮ್ಹಳ್ಳೆ ಗತಿಕ್ ವೆಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೇಮಿಯಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಮತಿವಿಹೀನ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಅಪಾಯ್ ಆಸಾ. ಹೆಂ ಆಡಾಂವ್ಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್, ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸುನ್, ಸಕಾಳಿಂ ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಚೆರ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂನಿ ಆದ್ಲೆ ಸಾಂಜೆರ್ ಜೊಕ್ತೆಂ ವಾ ಸದಾಂ ಸೆವುನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಖಾಣ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ಸಾಂಜೆರ್ ವಾ ದಿಸಾಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ವೆಳಾರ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ತಾತ್ ತರ್, ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಸುರು ಕರ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಸದಾಂಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಖಾಣ್ ಸೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ನಿಯಮಿತ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಎಕಾನೇಕ್ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಭಗ್ತಾ ತರ್, ಕೂಡ್ ವಿಶೇಸ್ ಘಾಮೆತಾ ತರ್ ಆನಿ ಕಿತೆಂಚ್ ತ್ರಾಣ್ ನಾ ಕಶೆಂ ಭಗ್ತಾ ತರ್, ತುಜ್ಯಾ ದಾಕ್ತೆರಾ ಕಡೆಂ ಉಲವ್ನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಸಾಕ್ರಿಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡ್ ದೆಂವುನ್ ವೆತಾ ತರ್, ಸೆವ್ನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಉಣೊ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಗುಳಿಯಾಂಚ್ಯಾ/ಒಕ್ತಾಂಚ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಂತ್ ವಾ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಘೆತಾಯ್ ತರ್ ತಾಚ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಂತ್ ಬದ್ಲಾಪ್ ಕರ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸುಂಕ್ ಪುರೊ. ಹೊ ನಿರ್ಧಾರ್ ತುಜೊ ದಾಕ್ತೆರ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾ.

7. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ಘರಾ ಥಾವ್ನ್ ಭಾಯ್ರ್ ವೆತಾನಾ ಆಪ್ಣಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಚೊಕ್ಲೆಟಾಂ ವಾ ಕಡೊ ಸಾಕರ್ ಘೆವ್ನ್ ವೆಚೆಂ ಬರೆಂ. ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿತ್ತ್ ಆಸ್ತಾನಾ ಎಕಾನೇಕ್ ತ್ರಾಣ್ ಉಣೆ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾತಾ, ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಭಗ್ತಾ, ಹಾತ್-ಪಾಂಯ್ ಕಾಂಪುಂಕ್ ಧರ್ತಾತ್ ತರ್ ಏಕ್ ಚೊಕ್ಲೆಟ್ ವಾ ಕಡ್ಯಾ ಸಾಕ್ರಿಚೊ ಲ್ಹಾನ್ ಕುಡ್ಕೊ ಚಿಂವ್ಚೊ ಬರೆಂ. ಹ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ರಗ್ತಾಂತ್ ಎಕಾನೇಕ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾವ್ನ್ ಮತಿವಿಹೀನ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಡಾವ್ಯೆತಾ. ಪುಣ್ ಅಶೆಂ ಸದಾಂಯ್ ವಾ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಜಾತಾ ತರ್ ಆನಿ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘೆತಾಯ್ ತರ್ ತ್ಯಾ ದಾಕ್ತೆರಾಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆಂವ್ಚಿ ಬರೆಂ.

8. ಸಕಾಳಿಂಚೊ ನಾಸ್ಟೊ ಕೆಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ವಾ ಸಾಂಜೆಚ್ಯಾ ಜೆವ್ಣಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚಿ ಸವಯ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ಜೆವಾಣ್ ಖಾಣ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾ ತಕ್ಷಣ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ವೆಚೆಂ ನ್ಹಯ್. ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ನ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ತಕ್ಷಣ್ ಥಂಡ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ನ್ಹಾಂವ್ಕ್ ನಜೊ. ಪಂದ್ರಾ ಮಿನುಟಾಂ ತೊ ಅರ್ಧೊ ಘಂಟ್ಯಾಚಿ ಫುರ್ಸತ್ ಆಸುಂದಿ.

9. ಚಲ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ತಾಯ್ ತರ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ತಾನಾ ತುಂವೆ ವಾಪರ್ಚ್ಯಾ ಮೊಚ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಮೆಯಾಂಕ್ ಲಗ್ತಿ ಥೊಡ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ಆಸಾತ್. ವಾಪುರ್ಚೆ ಮೊಚೆ ಚಡ್ ಅರ್ಶ್ನುಂಚೆ ವಾ ವಿಶೇಸ್ ಸದಿಳ್ ಆಸುಂಕ್ ನಜೊ. ನವೆ ಮೊಚೆ ತರ್ ತ್ಯೆ ವಿಶಿಂ ಚಡ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಜಾಯ್. ಹ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ವಿವರ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆನಿ ಪಾಂಯಾಂಚಿ ಚತ್ರಾಯ್ ಅಧ್ಯಾಯಾಂತ್ ದಿಲ್ಯಾ. ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ನ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸದಾಂಯ್ ಪಾಂಯ್ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಪಾಂಯಾಚ್ಯೆ ತಳ್ವೆರ್ ವಾ ಬೊಟಾಂ ಮಧೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ತಾಂಬ್ಶೆಲ್ಯಾರ್, ಪುಳೆರ್ ಉದೆವ್ನ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾ ತರ್, ಭಾರ್ವೆಲ್ಲ್ಯೆಪರಿಂ ವಾ ಗಪ್ಷಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಲಾಂ ತರ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಗರ್ಜ್.

ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಸದಾಂಯ್

ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ವಿವರಾಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ಖಾಣಾಂತ್ ಪ್ರೋತ್ ಆನಿ ನಿಯಮಿತ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚೆಂ ಬೊವ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ಜಾಯಿತ್ಯಾ ಜಣಾಂಕ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಪ್ರೋತ್ ಕರುಂಕ್ ತರ್‌ಯಿ ಜಾತಾ ಪುಣ್ ಸದಾಂಯ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚೆಂ ಸಲೀಸ್ ಜಾಯ್ನಾ. ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ಮನ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಸುರ್ವಾತ್ ಥೊಡಿ ಕಶ್ಟಾಂಚಿ ಜಾವ್ಯೆತ್, ಪುಣ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ನ್, ಶಿಸ್ತೆನ್ ಸದಾಂಯ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚಿ ಸವಯ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರುಂಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾತಾ.

♦ ಸದಾಂಯ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ತುಜ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಮಾನುನ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಫಕತ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ನ್ಹಯ್, ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾ ಜಾಯಿತ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಪರ್ಯಾರ್ ಜೊಡ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಸದಾಂಯ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚೆಂ ವಿಶೇಸ್ ಮಹತ್ವಾಚೆಂ.

♦ ವಾಯಾಮಾಂತ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಥರ್ ಆಸಾತ್. ತ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿ ತುಕಾ ಖಂಚೆಂ ಸಲೀಸ್ ಆನಿ ವೊಂಬತಾ ತೆಂ ವಿಂಚುನ್ ಘೆ. ತುಕಾ ವೊಂಬಾನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಚಡ್ ಕಾಳ್ ಮುಖಾರುನ್ ವ್ಹರುಂಕ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ನಾ. ತುಕಾ ಸದಾಂಯ್ ಚಲ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಉಪ್ಯೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಭಗ್ತಾ ಆನಿ ತಶೆಂ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ ಆಸ್ಚಿ ಸವ್ಲತಾಯ್ ಆಸಾ ತರ್ ಉಪ್ಯೆಂವ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಯೆತಾ. ಥೊಡೆ ಜಣ್ ಎಕಾ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಥರಾಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ತಾತ್. ತಶೆಂ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್‌ಯಿ ಬರೆಂಚ್. ಚಲ್ಚೆಂ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ್, ಉಪ್ಯೆಂವ್ಚೆಂ, ಸಾಯ್ಕಲ್ ಸವಾರಿ...ಅಶೆಂ ಎಕಾ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಥರಾಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾತಾ ತರ್ ಕರ್ಯೆತ್.

♦ ತುಂವೆ ವಿಂಚ್‌ಲ್ಲೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ತುಜ್ಯೆ ಜಿಣ್ಯೆರಿತಿಕ್ ಸಹಜ್‌ಲ್ಲೆಂಯ್ ಜಾಯ್ಜೆ. ತೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ತುಕಾ ಜಾಯ್ ತಿತ್ಲಿ ಫುರ್ಸತ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಉಪ್ಯೆಂವ್ಕ್

ತುಕಾ ಮನ್ ಆಸಾ ಪುಣ್ ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್ ತುಂವೆ ವಚುನ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ತಿತ್ಲ್ಯಾ ಲಾಗ್ಸರ್ ನಾ ತರ್ ತುಂವೆ ಚಡ್ ದೀಸ್ ಉಪ್ಯೆಂವ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಮುಖಾರುನ್ ವ್ಹರ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ನಾ.

♦ ಖಂಚೆಯ್ ಏಕ್ ಗಜಾಲ್ ಕರಿಜೆಚ್ ಜಾಲ್ಲಿ ಗರ್ಜ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಏಕ್ ಸವಯ್ ತಶೆಂ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ಥೊಡೆ ದೀಸ್ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಚಲ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಆನಿ ಚಲ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ತುಕಾ ಬರೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಭಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ವೆಗಿಂಚ್ ತಿ ಏಕ್ ಗರ್ಜ್ ಮ್ಹಣ್ಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಏಕ್ ಸವಯ್ ತಶೆಂ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಅಶೆಂ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ತುಂವೆ ವ್ಯಾಯಾಮಾಚಿ ಸವಯ್ ಮುಖಾರುನ್ ವ್ಹರ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚಡ್.

♦ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚೆ ಖಾತಿರ್ ತುಂವೆ ತುಜೊಚ್ ಏಕ್ ಪಂಗಡ್ ತಶೆಂ ಕರ್ಯೆತ್. ತುಜ್ಯೆಚ್ ಭಂವ್ತಿಚ್ಯಾ ತುಕಾ ವೊಂಬೊಂಚ್ಯಾಕ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಘೆವ್ನ್ ವ್ಯಾಯಾಮಾಕ್ ವಚ್ಯೆತ್. ತುಜ್ಯಾ ಲಾಗ್ಸರ್ ತಶೆಂ ಕೊಣ್ ನಾ ತರ್ ಪರ್ವಾ ನಾ. ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಾರ್ಕಾಕ್ ವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ವೆಚ್ಯೆ ಸುವಾತೆಕ್ ನಿಯಮಿತ್ ವೆಳಾರ್ ಸದಾಂಯ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ಗೆಲ್ಯಾರ್ ಥಂಯ್ ವ್ಯಾಯಾಮಾ ಖಾತಿರ್‌ಚ್ ಯೆಂವ್ಚೆ ಥೊಡೆ ಜಣ್ ಭೆಟ್ತಾತ್ ಆನಿ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಇಷ್ಟಗತ್ ಉಪ್ಜತಾ. ಸಾಂಗಾತಾ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ವೇಳ್ ಬರ್‍ಯಾನ್ ಪಾಶಾರ್ ಜಾತಾ. ಪಾರ್ಕಾಂನಿ, ರಸ್ತ್ಯಾರ್ ಸದಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಚಲ್ಚೆ, ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಪೂಲಾಂತ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಉಪ್ಯೆಂವ್ಚೆ ಇಷ್ಟ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ.

2.6 ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಒಕ್ತಾಂಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಸುರು ಜಾಲ್ಲೊಚ್ ಸರ್ವಾಂಕ್ ಒಕ್ತಾಂ ವಾ ಇಂಜೆಕ್ಷನಾಂ ಘೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾನಾ. ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೊಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಥೊಡೆಂಚ್ ಚಡುನ್ ಆಸ್ತಾ ಆನಿ ಅಸಲ್ಯಾಂನಿ ಖಾಣಾಂತ್ ಮೀತ್ ಸಾಂಬಾಳುನ್, ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್‌ಂಚ್ ಬರೆಂಪಣ್ ಜಾತಾ, ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾತಾ. ಸಭಾರ್ ಜಣ್ ಜಾಯಿತ್ತೊ ಕಾಳ್ ಫಕತ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಪೋತ್ ಕರ್ನ್ ಆನಿ ನಿಯಮಿತ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಪಯ್ಸ್ ಉರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾತ್. ಅಸಲ್ಯಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಮೀತ್ ಸಾಂಬಾಳುನ್ ವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಿತಿ ಭಿತರ್ ಉರಾನಾ. ಅಸಲ್ಯಾ ಸಭಾರಾಂಕ್ ಗುಳಿಯೊ ವಾ ಇಂಜೆಕ್ಷನಾಂ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಾತ್.

ಪಯ್ಲ್ಯಾ ಥರಾಚೊ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ (Type 1 diabetes) ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಸುರ್ವಾತೆರ್ ಥಾವ್ನ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನಾಂ ದಿಂವ್ಕ್ ಪಡ್ತಾತ್. ತಾಂಕಾಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಉಣೊ ಕರ್ಚ್ಯೊ ಗುಳಿಯೊ ಚಡ್ ಪ್ರಯೋಜನ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್. ತಾಣಿಂ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನಾಂ ಘೆಂವ್ಕ್ ಪಡ್ತಾತ್. ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಗುಳಿಯೊಯ್ ದಿತಾತ್. ದುಸ್ರ್ಯಾ ಥರಾಚೊ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ (Type 2 diabetes) ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಗುಳಿಯೊ ಮಾತ್ರ್ ದಿವ್ನ್

ಯಾಬೆಟಿಸ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರುಂಕ್ ಜಾತಾ. ಪುಣ್ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳಾ ಥಾವ್ನ್
ಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸಾ ತರ್ ಆನಿ ಥೊಡ್ಯಾ ಅನಾಹುತಾಂಚ್ಯಾ ಸಂದ್ರಾಪಾರ್
ಒಪ್ರೇಶನ್ ಕರುಂಕ್ ಆಸಾ ತರ್ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಥರಾಚೊ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ
ಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್‌ಯಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ದಿಂವ್ಕ್ ಪಡ್ತಾ.

ಳಿಯಾಂನಿ ಸಭಾರ್ ಥರ್

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ವಾಪ್ರುಂಚ್ಯಾ ಗುಳಿಯಾಂನಿ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಥರ್ ಆಸಾತ್.
ಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ವಾಪ್ರುಂಚ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಗುಳಿಯಾಂ ವಿಶಿಂ ಗರ್ಜೆಚಿ ಮಾಹೆತ್
ಾತ್ರ್ ಹಾಂಗಾ ದಿಲ್ಯಾ.

ಕ್ಲೊರ್‌ಪ್ರೊಪಮೈಡ್, ಗ್ಲೈಬೆನ್‌ಕ್ಲಾಮೈಡ್, ಗ್ಲಿಕ್ಲಜೈಡ್, ಗ್ಲಿಪಿಜೈಡ್ ಹಿಂ ಒಕ್ತಾಂ
ಲ್ಫನೈಲ್‌ಯೂರಿಯಾ ಜಾತಿಚಿಂ. ಹಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತಯಾರ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ
ಯಾನ್‌ಕ್ರಿಯಾಸ್ ಗ್ರಂಥಿಕ್ ಪ್ರಚೋದಿತ್ ಕರ್‍ನ್ ಥಂಯ್ ಥಾವ್ನ್ ಚಡ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್
ಯಾರ್ ಜಾಯ್ಶೆಂ ಕರ್ತಾತ್. ಪ್ಯಾನ್‌ಕ್ರಿಯಾಸ್ ಪುರ್ತಿ ಪಾಡ್ ಜಾವ್ನ್ ಥಂಯ್ ಥಾವ್ನ್
ನ್‌ಸುಲಿನ್ ತಯಾರ್‌ಚ್ ಜಾಯ್ನಾ ತರ್ ಹ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂನಿ ಕಿತೆಂಯ್ ಪ್ರಯೋಜನ್
ಾಯ್ನಾ. ತ್ಯೆಚ್ ವರ್‍ವಿಂ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತಯಾರ್ ಕರ್ಚೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್‌ಂಚ್ ನಾಸ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ
ಯ್ಲ್ಯಾ ಥರಾಚ್ಯಾ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂನಿ ಕಿತೆಂಯ್ ಪ್ರಯೋಜನ್
ಾಯ್ನಾ. ಸಲ್ಫನೈಲ್‌ಯೂರಿಯಾ ಜಾತಿಚಿಂ ಹಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ದಿಸಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಮಾತ್ರ್
ತ್ಲ್ಯಾರ್ ದೀಸ್‌ಭೊರ್ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಘೆಂವ್ಕ್
ಲೀಸ್. ಘೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸಗ್ಳ್ಯಾ ದಿಸಾಕ್ ಜಾಯ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ತಿತ್ಲ್ಯಾ ಗುಳಿಯೊ
ಾಂಟುನ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆವುಂಕ್ ದಿತಾತ್. ದಿಸಾಕ್ ಲ್ಹಾನ್ ಪ್ರಮಾಣಾರ್
ುಳಿಯೊ ಜಾಯ್ ತರ್ ಏಕ್ ವಾ ಅರ್ಧಿ ಗುಳಿ ಸಕಾಳಿಂ ನಾಸ್ಟೊ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ
ಾ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ತಕ್ಷಣ್ ಸೆವೈತ್. ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸೆವ್ತಲ್ಯಾಂಕ್ ಸಕಾಳಿಂ
ಾಸ್ಟ್ಯಾಪಯ್ಲೆಂ ಆನಿ ರಾತಿಂ ಜೆವ್ಣಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸೆಂವ್ಕ್ ಸಲಹಾ ದಿತಾತ್.

ರೆಪಗ್ಲಿನೈಡ್ ಆನಿ ಮೆಟಗ್ಲಿನೈಡ್ ಮ್ಹಳ್ಳಿಂ ದೋನ್ ಮೆಗ್ಲಿಟಿನೈಡ್ ಜಾತಿಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ
ಲ್ಫನೈಲ್‌ಯೂರಿಯಾ ಜಾತಿಚ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂ ಪರಿಂಚ್ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾತ್, ಪುಣ್ ತಿಂ ಚಡ್
ೀಳ್ ಕಾಮ್ ಕರಿನಾಂತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ದಿಸಾಕ್ ಹರ್ ಜೆವ್ಣಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಎಕೇಕ್
ೆಂವ್ಕ್ ಪಡ್ತಾ ಆನಿ ಜೆವಣ್ ಸೆಂವ್ಕ್ ನಾ ತರ್ ಹಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಘೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾನಾ.

ಮೆಟ್‌ಫೊರ್ಮಿನ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಆನ್ಯೇಕ್ ಒಕತ್ ಸಲ್ಫನೈಲ್‌ಯೂರಿಯಾ ಜಾತಿಚ್ಯಾ ಒಕ್ತಾ
ಾಂಗಾತಾ ದಿತಾತ್. ಹೆಂ ಒಕತ್ ಲಿವರಾಂತ್ ತಯಾರ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೆಂ
ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೆ ಕರ್ತಾ. ಕುಡಿಂತ್ ಚಡ್ ಮೊಟೆ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಹೆಂ ಒಕತ್ ಬರೆಂ. ಪುಣ್
ಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ವಾ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಚುಕಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಹ್ಯೊ ಗುಳಿಯೊ ಘೆಂವ್ಕ್ ಪಡ್ತಾತ್.
ಯ್ಲೆವಾರ್ ದಿಸಾಕ್ ಏಕ್‌ಚ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಘೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಗುಳಿಯೊಯ್ ಮೆಳ್ತಾತ್ ಆನಿ ಹಿಂ
ಕ್ತಾಂ ಸಲ್ಫನೈಲ್‌ಯೂರಿಯಾ ಜಾತಿಚ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂ ಪರಿಂಚ್ ಚಡ್ತಾವ್ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್
ಾಪುರ್ತಾತ್.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಇನ್ಸುಲಿನಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡಂವ್ಕ್ ವಾ ಕುಡಿಂತ್ ಚಡ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ತಯಾರ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಅಶೆಂ ಆನಿಕ್‌ಯಿ ಸಭಾರ್ ಥರಾಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಆಸಾತ್. ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಎಕಾ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಒಕ್ತಾಂಕ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಘೆಂವ್ಕ್ ದಾಕ್ತೆರ್ ಸಲಹಾ ದಿತಿತ್. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಸುರ್ವಾತೆರ್ ಸಲ್ಫನೈಲ್‌ಯೂರಿಯಾ ಜಾತಿಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ದಿತಾತ್. ತಿಂ ಮಾತ್ರ್ ಪಾವಾನಾಂತ್ ತರ್ ಮೆಟ್‌ಫೊರ್ಮಿನ್ ದಿತಾತ್. ಆಯ್ಲೆವಾರ್ ಎಕಾ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಥರಾಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಎಕೆಚ್ ಗುಳಿಯೆಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ತಸಲ್ಯೊ ಗುಳಿಯೊಯ್ ಮೆಳ್ತಾತ್.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸುನ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಪೋತ್ ಆನಿ ಜೊಕ್ತೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂಕ್ ಹಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಚಡ್ ಫಾಯ್ದ್ಯಾಚಿಂ ಜಾತಾತ್. ಫಕತ್ ಒಕ್ತಾಂ ಮಾತ್ರ್ ಘೆವ್ನ್ ಖಾಣ್-ಜೆವ್ಣಾಂತ್ ನಿಯಮ್ ಪಾಳಿನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ವಾ ಕಾಂಯ್ ಥೊಡೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ಒಕ್ತಾಂ ಚಡ್ ಪ್ರಯೋಜನಾಚಿಂ ಜಾಯ್ನಾಂತ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಮತಿಂತ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್.

ಹೆಂ ಮತಿಂತ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ:

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಒಕ್ತಾಂ ಘೆತಾನಾ ಹೆರ್ ಖಂಚ್ಯೆಯ್ ಪಿಡೆಕ್ ಒಕ್ತಾಂ ಘೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಜಾಯ್.

♦ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಉಣೆ ಕರುಂಕ್ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂನಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಕರ್ಚಿ ಸಕತ್ ಆಸ್ತಾ ಆನಿ ಎಕಾದಾವೆಳಾ ಖಾಣ್ ಸದಾಂಚೆ ಪ್ರಾಸ್ ಉಣೆ ಸೆವ್ಲಾಂ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ವಾ ಗುಳಿಯೊ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಖಾಣ್ ಸೆವುಂಕ್ ನಾ ತರ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಎಕಾನೇಕ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೆ ಜಾವ್ನ್ ಮತಿವಿಹೀನ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಆಸಾ. ತ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂನಿ ದಿಲ್ಲಿ ಸಲಹಾ ಜೊಕ್ತ್ಯಾನ್ ಪಾಳುನ್ ಜೆವ್ಣಾಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ವಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಗುಳಿ ಸೆಂವ್ಚಿ.

♦ ಒಕ್ತಾಂ ಸುರು ಕೆಲ್ಯೆ ಸುರ್ವಾತೆರ್ ಒಕ್ತಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಗುಳಿಯೊ ಸೆವ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಅಸ್ಕತ್‌ಕಾಯ್ ಭಗ್ತಾ, ಹಾತ್-ಪಾಂಯ್ ಕಾಂಪ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾತಾ ತರ್ ಘಳಾಯ್ ಕರಿನಾಸ್ತಾಂ ಇಲ್ಲಿಶಿ ಕಡೊ ಸಾಕರ್ ವಾ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಗೊಡ್ಶೆಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ತಡವ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಮತ್ ಚುಕುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಪರತ್ ಪರತ್ ಅಶೆಂ ಜಾತಾ ತರ್ ದಾಕ್ತೆರಾಕ್ ಭೆಟುನ್ ರಗತ್ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ರಗ್ತಾಂತ್ ಸಾಕರ್ ಮಸ್ತು ಉಣಿ ಜಾತಾ ತರ್ ಗುಳಿಯಾಂಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್‌ಯಿ ಉಣೊ ಕರಿಜೆ.

♦ ಗುಳಿಯಾಂಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಆಪ್ಣಾಯಿತ್ಲ್ಯಾಕ್ ಚಡಂವ್ಕ್ ವಾ ಉಣೆ ಕರುಂಕ್ ನಜೊ. ದಾಕ್ತೆರಾಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಗುಳಿಯೊ ಆನಿ ಖಾಣ್ ಹಾಂಚ್ಯೆ ಮಧೆಂಯ್ ನಿಯಮ್ ಪಾಳುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಗುಳಿ ಖಾಣಾಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ವಾ ಖಾಣಾಚ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಕಶಿ ದಾಕ್ತೆರಾನ್ ಸಲಹಾ ದಿಲ್ಯಾ ತಶಿ ಘೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್. ಅಪ್ರೂಪ್ ಖಂಯ್ ಗುಳಿ ಸೆಂವ್ಕ್ ವೇಳ್ ಉತ್ರುನ್ ಗೆಲಾ ತರ್ ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಚೆರ್ ಸೆಂವ್ಚಿ ನ್ಹಯ್. ಉಡಾಸ್ ವಿಸರ್ನ್ ವಾ ಹೆರ್ ಕಾರಣಾಂನಿ ಗುಳಿ ಸೆವಿನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಅನಾಹುತ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂನಾ ಮ್ಹಣ್ ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಚೆರ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್

ಣೆ ಕರ್‍ಚ್ಯೊ ಗುಳಿಯೊ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಎಕಾನೇಕ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ವ್ವ್ ಮತ್ ಚುಕಾತ್.

♦ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ವಾಪುರ್‍ಚ್ಯೊ ಗುಳಿಯೊ ಆನಿ ಹೆರ್ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ವ್ರ್ಚ್ಯೊ ಗುಳಿಯೊ ಎಕಾಮೆಕಾಕ್ ವಾಯ್ಟ್ ಪರಿಣಾಮ್ (drug interaction) ತ್. ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಒಕ್ತಾಂ ಘೆತಾನಾ ಆಪುಣ್ ಯಾಬೆಟಿಸ್ ಪಿಡೆಸ್ತ್ ಆನಿ ಖಂಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಘೆವ್ನ್ ಆಸಾಂ ಮ್ಹಣ್ ದಾಕ್ತೆರಾಕ್ ಕಳಂವ್ಚೆಂ ರೆಂ. ದಾಕ್ತೆರಾಂ ಸರ್‍ಯಿಂ ಹೆರ್ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಸಮಸ್ಯಾ ಪಾಸತ್ ಸಲಹಾ ವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಕ್ ಾನಾಂಯ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಘೆವ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂಚಿ ಚೀಟ್ ಂಗಾತಾ ವ್ಹರ್ಚಿ ಬರೆಂ.

♦ ಘೆವ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂನಿ ಪಿಡೆಸ್ತಾನ್ ಸ್ವತಃ ಕಿತೆಂಚ್ ಬದ್ಲಾಪ್ ಕರುಂಕ್ ನಜೊ. ಕ್ತೆರಾಂನಿ ಸಲಹಾ ದಿಲ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ಒಕ್ತಾಂಚಿ ಕಂಪೆನಿಯ್ ಬದ್ಲುಂಚಿ ನ್ಹಯ್. ಕ್ತಾಂಚ್ಯಾ ಆಂಗಡ್‌ಗಾರಾನ್ ತೆಂಚ್ ಒಕತ್, ಕಂಪೆನಿ ಮಾತ್ರ್ ದುಸ್ರಿ ಮ್ಹಣ್ ಬದ್ಲುನ್ ಲ್ಲೆಂ ಒಕತ್‌ಯಿ ದಾಕ್ತೆರಾ ಕಡೆಂ ದಾಖವ್ನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.

♦ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಕರ್‍ಚ್ಯೊ ಗುಳಿಯೊ ಸೆವುನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಮಸ್ಸೊ ಮಿತಿಚೆರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್‌ಯಿ ಥೊಡ್ಯಾ ಸಂದ್ರಾಪಾಂನಿ ತಾತ್ಕಾಲಾಕ್ ಳಿಯೊ ರಾವವ್ನ್ ವಾ ಉಣೆ ಕರ್ನ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನಾಂಚೆರ್ ಘಾಲುಂಕ್ ಪಡ್ತಾ. ಂಚ್ಯಾಯ್ ಭಾಗಾಂಚೆರ್ ಬೆಕ್ಟೀರಿಯಾಂಚೆಂ ಆಕ್ರಮಣ್ ಜಾವ್ನ್ –ಮುತಾಂತ್, ಾಪ್ಸಾಂತ್ (ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ) ವಾ ಹೆರ್ ಸುವಾತೆಂನಿ ಪೂ ಜಾಲ್ಯಾರ್– ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೋಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ತುರಂತ್ ಆನಿ ಸ್ವಷ್ಟ್ ಥರಾನ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ಹಾಡಿಜೆ ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಗುಳಿಯೊ ರಾವವ್ನ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ ಪಡ್ತಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಮಸ್ಸೊ ಆಸುನ್ ಗುಳಿಯಾಂಚೆರ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಗರ್ಜ್ ಡ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಜಾವ್ನ್ ಒಪ್ರೇಶನಾಚೊ ಘಾಯ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ನ್‌ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನಾಂ ದಿಂವ್ಚಿಂ ಪಡ್ತಾತ್.

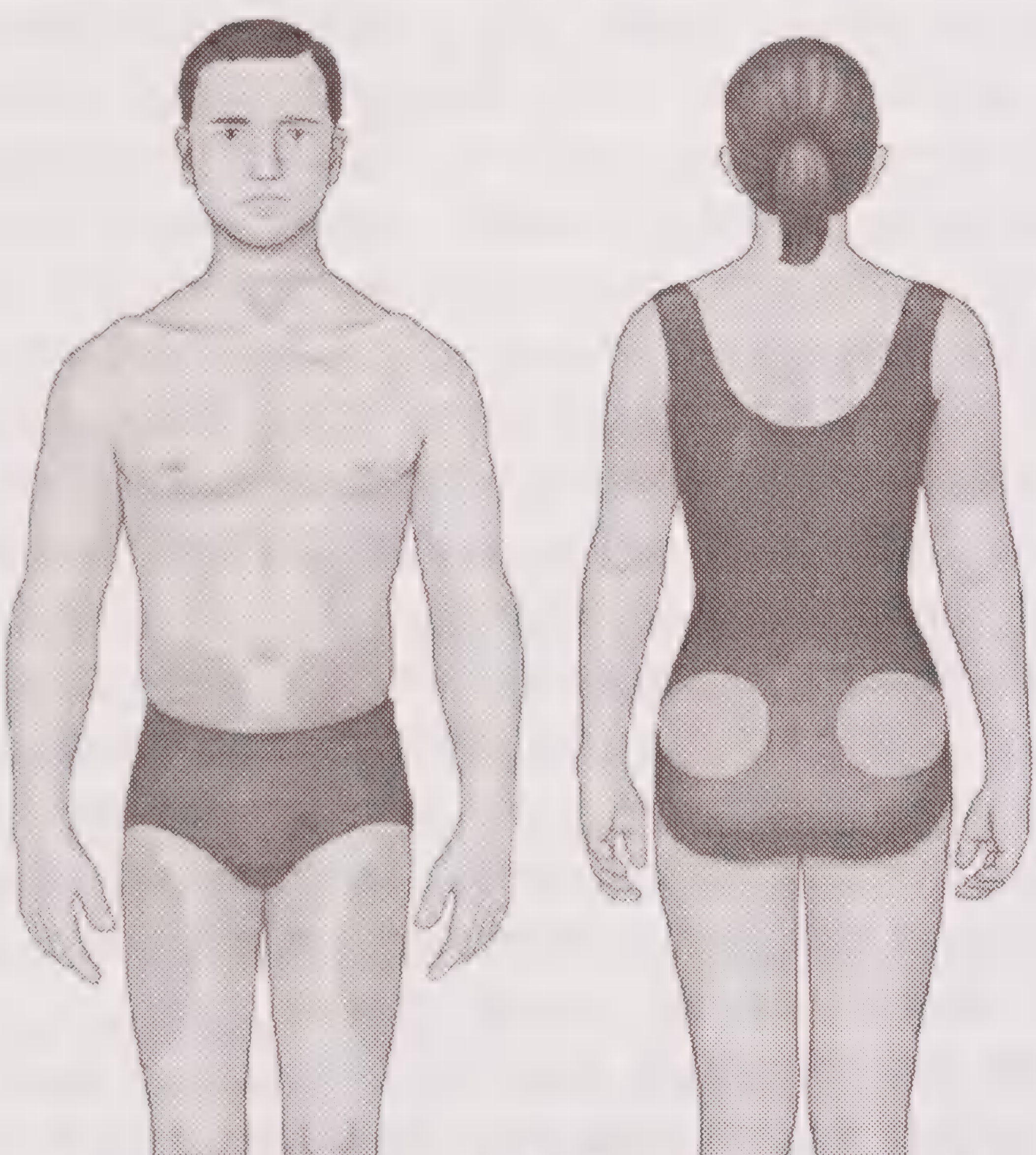
ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಕರುಂಕ್ ವಾಪುರ್ಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಮಾತ್ರ್ ಸೆವುನ್ ವಿತ್‌ಭೊರ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ರ್ಸಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಪರ್‍ನ್ಯಾರ್ ಪಡ್ತಾ ಆನಿ ಒಕ್ತಾಂಚೊ ಭಾವ್ ಉಣೊ ಜಾತಾ. ಸರ್ವಾಂ ಥಂಯ್ ಹೆಂ ಎಕಾಚ್ ಮಾಪಾನ್ ವಾ ಇತ್ಲ್ಯಾಚ್ ರ್ಸಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಘಡ್ತಾ ಮ್ಹಣ್ ಅಂದಾಜ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಯಿತ್ತಿಂ ವರ್ಸಾಂ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಎಕಾಚ್ ಥರಾಚ್ಯೊ ಗುಳಿಯೊ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಮಾಣಾಚೆರ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಾವ್ತಾತ್. ಹೆರಾಂ ಥಂಯ್ ಏಕ್ ದೋನ್ ವರ್ಸಾಂನಿಂಚ್ ಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅವ್ಯವಸ್ತ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಗುಳಿಯಾಂಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡಂವ್ಚೆಂ ಹೆರ್ ಚಡಿತ್ ಗುಳಿಯೊ ವಾಪುರ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಪಡುಂಕ್ ಪುರೊ. ವಾ ಗುಳಿಯಾಂ ಂಗಾತಾ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ದಿಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಯೆವ್ಯೆತ್. ತವಳ್ ತವಳ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೋಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆವ್ನ್ ದಾಕ್ತೆರ್ ಹ್ಯೆ ವಿಶಿಂ ಸಲಹಾ ದಿತಿತ್.

ತ್ಯಾ ಪಾಸತ್ ಗುಳಿಯೊ ಸೆವುನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿಯ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ರಗತ್ ತಪಾಸುನ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್:

ಕುಡಿಂತ್ ತಯಾರ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಇನ್‌ಸುಲಿನಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೆ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಉಪ್ಜತಾ. ತಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ ಪರ್ಯಾರ್ ಮ್ಹಣ್ಚೆಂ ರಾಜಾಂವಿಕ್. ವಯ್ರ್ ವಿವರಾಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಗುಳಿಯೊ ದಿವ್ಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ಗುಳಿಯಾಂನಿ ಕುಡಿಂತ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡುನ್ ವಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾವ್ನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ಯೆತಾ. ಹೆರ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂಕ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನಾಂ ಘೆಂವ್ಕ್ ಪಡ್ತಾತ್.

ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಕುಡಿಂತ್ ತಯಾರ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಹಾರ್ಮೊನ್ ಆನಿ ಹೊ ಪ್ರೊಟೀನ್ ವರ್ಗಾಚೊ. ಪ್ರೊಟೀನ್ ತೊಂಡಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಖಾಣಾಕೋಶಾಂತ್ ಜಿರುನ್



ಕಾತಿಚ್ಯಾ ಪಂದಾ ಬರಿ ಚರಬ್ ಜಮೊನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಚ್ಯಾ ಪೊಟ್ರ್ಯಾಚೆರ್, ಹಾತಾಚ್ಯಾ ಬಾವ್ಟ್ಯಾಂಚೆರ್, ಕುಲ್ಲ್ಯಾಚೆರ್ ವಾ ಪೊಟಾಚೆರ್ ಬೊಂಬ್ಲೆ ಭೊಂವ್ತಿಂ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೊಪುನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ

ರೆತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಗುಳಿಯಾಂಚ್ಯಾ ರುಪಾರ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ವರ್ಸಾಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಗೊರ್ವಾಂಚ್ಯಾ ಆನಿ ದುಕ್ರಾಂಚ್ಯಾ ಪ್ಯಾನ್ಕ್ರಿಯಾಸಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತಯಾರ್ ಕರ್ನ್ ವಾಪುರ್ತಾಲೆ. ಪುಣ್ ತ್ಯಾ ಇನ್ಸುಲಿನಾಕ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಜಣ್ ಎಲರ್ಜಿ ಆಸ್ಲ್ಲೆ. ಮನ್ಶಾತಿಂಚೆಂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೊಪ್ಲ್ಲೆಂಚ್ ಎಲರ್ಜಿಚಿ ಖುಣಾ ವ್ಯಕ್ತ್ ಜಾತಾಲಿ. ಆತಾಂ ಜೆನೆಟಿಕ್ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ತಂತ್ರ್‌ಜ್ಞಾನ್ ವಾಪ್ರುನ್ ಮನ್ಶ್ಯಾಚೆಂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತಯಾರ್ ಕರ್ತಾತ್. ಹೆಂ ಶೀದಾ ಮನ್ಶ್ಯಾಚ್ಯಾ ಪ್ಯಾನ್ಕ್ರಿಯಾಸಾ ಥಾವ್ನ್ ತಯಾರ್ ಕರ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್ ತರ್‌ಯಿ ಹೆಂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮನ್ಶ್ಯಾಚ್ಯೆ ಕುಡಿಂತ್ ತಯಾರ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಇನ್ಸುಲಿನಾ ಪರಿಂಚ್ ಆಸ್ತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಎಲರ್ಜಿಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸಾನಾಂತ್. ಆಯ್ಲೆವಾರ್ ಮನ್ಶ್ಯಾಚ್ಯಾ ಇನ್ಸುಲಿನಾಂತ್‌ಯಿ ಥೊಡಿ ಬದ್ಲಾವಣ್ ಕರ್ನ್ ವೆಗಿಂ ಆನಿ ಚಡ್ ವೇಳ್ ಕಾಮ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ತಸಲಿಂ ಇನ್ಸುಲಿನಾಂ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲಿಂ ಆಸಾತ್. ಲಿಸ್ಪ್ರೊ, ಅಸ್ಪಾರ್ಟ್, ಗ್ಲಾರ್ಗಾಯ್ನ್ ಆನಿ ಡೆಟೆಮಿರ್ ಅಸಲಿಂ ಥೊಡಿಂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಜಾಲ್ಲಿಂ ಇನ್ಸುಲಿನಾಚಿಂ ರುಪಾಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರಾಚಿಂ ಜಾಲ್ಯಾಂತ್.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನಾಂ ಯುನಿಟಾಚ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಮೆಜ್ತಾತ್ ಆನಿ ತಿಂ ವಿವಿಧ್ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಮೆಳ್ತಾತ್. ಎಕಾ ಮಿಲಿ ಲೀಟರಾಂತ್ 40 ಯುನಿಟ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಆಸ್ಚಿಂ (U-40) ಆನಿ 100 ಯುನಿಟ್ ಆಸ್ಚಿಂ (U-100) ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚಡ್ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸಾತ್. ಇನ್ಸುಲಿನಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಕಿತ್ಲೆಂ ಜಾಯ್ ತಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ 40 ಯುನಿಟ್ ಆಸ್ಚಿಂ ವಾ 100 ಯುನಿಟ್ ಆಸ್ಚಿಂ ವಾಪ್ರಿತಾತ್. 20 ವಾ 40 ಯುನಿಟ್ ಜಾಯ್ ತರ್ 40 ಯುನಿಟಾಚಿಂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ವಾಪುರ್ಯೆತಾ. (20 ಯುನಿಟ್ ಜಾಯ್ ತರ್ 40 ಯುನಿಟಾಚ್ಯಾ ಇನ್ಸುಲಿನಾಚೆಂ 0.5 ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್, 40 ಯುನಿಟ್ ಜಾಯ್ ತರ್ 1 ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಜಾಲೆಂ) ಪುಣ್ 50 ಯುನಿಟ್ ವಾ 60 ಯುನಿಟ್ ಜಾಯ್ ತರ್ ಎಕಾ ಮಿಲಿ ಲೀಟರಾಂತ್ 100 ಯುನಿಟಾಚೆಂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬರೆಂ. 50 ಯುನಿಟ್ ಜಾಯ್ ತರ್ 0.5 ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್, 60 ಯುನಿಟಾಕ್ 0.6 ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ಒಕತ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಸಲೀಸ್.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕಾತಿಚ್ಯಾ ಪಂದಾ ಮಾಸ್ಕುಟಾಚ್ಯಾ ವಯ್ರ್ ಚರ್ಬೆಕ್ ತೊಪ್ಚೆಂ. ಹ್ಯಾ ಪಾಸತ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೊಪುಂಕ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಥರಾಚಿಂ ಸಿರಿಂಜ್ ಆನಿ ಸುವಿಯೊ ಮೆಳ್ತಾತ್. ಚಡ್ತಾವ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಿರಿಂಜ್ ಎಕಾ ಮಿಲಿ ಲೀಟರಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಮಾತ್ರ್ ಆಸುನ್ ಸುವಿಯ್ ಲ್ಹಾನ್ ಆನಿ ಬಾರಿಕ್ ಆಸ್ತಾ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಿರಿಂಜ್‌ಚ್ ವಾಪ್ರುನ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೊಪುನ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ಹಿ ಸುವಿಚ್ ವಾಪ್ರುನ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೊಪ್ಲ್ಯಾರ್ ಚಡ್ ದೂಖ್ ಆಸಾನಾ ಆನಿ ಚರ್ಬೆ ಪ್ರಾಸ್ ಭಿತರ್ ವಚಾನಾ.

ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೊಪ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ಸುರು ಜಾಂವ್ಕ್ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಾ. ತೊಪ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಆನಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಖಂಚ್ಯಾ ವರ್ಗಾಚೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ವೇಳ್ ತೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾ. ಹರ್ ವ್ಯಕ್ತಿಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಕಿತ್ಲೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಹರ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಕ್ ಕಿತ್ಲೆಂ ಜಾಯ್ ತ್ಯಾ ಇನ್ಸುಲಿನಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ದಾಕ್ತೆರ್ ನಿರ್ಧಾರ್ ಕರ್ತಾತ್ ಆನಿ ಘೆಂವ್ಕ್ ಸಲಹಾ ದಿತಾತ್.

ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಕೊಣಾಕ್ ಜಾಯ್?

ಪಯ್ಲ್ಯಾ ಥರಾಚೊ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ (Type 1 diabetes) ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಉಣೆ ಕರ್‍ಚ್ಯೊ ಗುಳಿಯೊ ಚಡ್ ಪ್ರಯೋಜನ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್. ಹಾಂಚ್ಯೆ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಕರುಂಕ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನಾಂ ಘೆಂವ್ಕ್ ಪಡ್ತಾತ್. ದುಸ್ರ್ಯಾ ಥರಾಚೊ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ (Type 2 diabetes) ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಸುರ್ವಾತಿಚೆರ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಗುಳಿಯೊ ದಿವ್ನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೆ ಕರುಂಕ್ ಜಾತಾ. ಪುಣ್ ಥೊಡ್ಯಾ ವರ್ಸಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತಾಂಚ್ಯೆ ಥಂಯ್‌ಯಿ ಗುಳಿಯೊ ಪಾವಾನಾಂತ್ ವಾ ಗುಳಿಯಾಂನಿ ಕಿತೆಂಯ್ ಪ್ರಯೋಜನ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಅಸಲ್ಯಾಂಕ್ ಗುಳಿಯೊ ದಿವ್ನ್ ವಾ ಗುಳಿಯಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನಾಂ ದಿಂವ್ಕ್ ಪಡ್ತಾತ್. ಅಶೆಂಚ್ ಗುಳಿಯೊ ಘೆವ್ನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್‌ಯಿ ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯೊ ಪಿಡಾ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವಾ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಕಾರಣಾಂ ಖಾತಿರ್ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಕರುಂಕ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಗುಳಿಯೊ ರಾವವ್ನ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ದಿಂವ್ಕ್ ಪಡ್ತಾ.

ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ವಾಪರ್ಚೆಂ:

ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಬೊತ್ಲಿಂತ್ ಆನಿ ಆಯ್ಲೆವಾರ್ ಪೆನ್ ರುಪಾರ್ ಯೆತಾ. ಹ್ಯೊ ಬೊತ್ಲಿ ಆನಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಪೆನ್ ಕೆದ್ನಾಂಯ್ ಥಂಡಾಯೆಂತ್-ಫ್ರಿಡ್ಜಾಂತ್ ದವರಿಜೆ. ಚಡ್ ಥಂಡ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಡೀಪ್ ಫ್ರೀಜರಾಂತ್ ದವರುಂಕ್ ನಜೊ. ಚಡ್ ಥಂಡಾಯೆಂತ್ ದವರ್ನ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಒಕತ್ ಘಟ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ವಾ ಫ್ರಿಡ್ಜಾಚ್ಯಾ ಭಾಯ್ರ್ ಸಾದ್ಯೆ ಉಬೆಂತ್ ದವರ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಒಕತ್ ಪಾಡ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಸಕತ್ ಹೊಗ್ಡಾವ್ನ್ ಘೆತ್‌ಲ್ಲೆಂ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೊಪುನ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಜಾಯ್ ತ್ಯಾ ಮಾಪಾನ್ ಪ್ರಯೋಜನ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಥೊಡಿಂ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ನಿತಳ್ ಆಸ್ತಾತ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಥೊಡಿಂ ಶಿತಾಚ್ಯಾ ನಿಸಾ ಪರಿಂ ದಾಟ್ ಆಸ್ತಾತ್. ವಾಪ್ರುಂಕ್ ದವರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಇನ್‌ಸುಲಿನಾಂತ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾಲಾಂ ತರ್‌ಯಿ ತೆಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ವಾಪ್ರುಂಕ್ ನಜೊ.

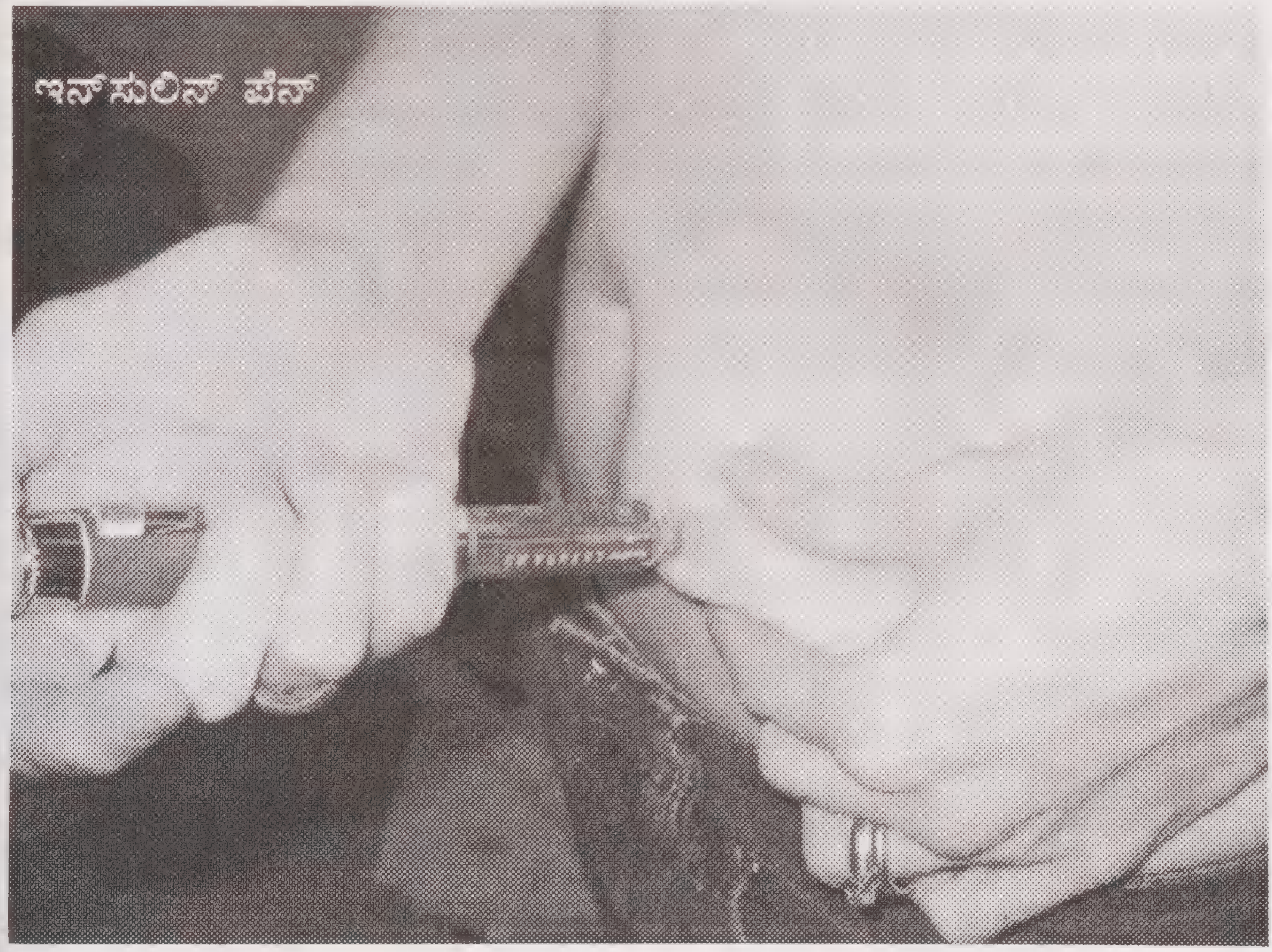
ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೊಪುನ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಮಾತ್ರ್ ವಾಪರ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲಿಂ ಸಿರಿಂಜಾಂ ಮೆಳ್ತಾತ್. ದಾಕ್ತೆರಾಂಚ್ಯಾ ಸಲಹಾ ಪ್ರಮಾಣೆ ಜೊಕ್ತ್ಯಾ ಮಾಪಾಚೆಂ ಸಿರಿಂಜ್ ವಾಪರ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ಏಕ್ ಸಿರಿಂಜ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಮಾತ್ರ್ ವಾಪ್ರಿಯೆತಾ ತರ್ ತ್ಯೆ ಸಿರಿಂಜ್-ಸುವಿಯೆಂತ್ ಪರತ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೊಪುನ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ನಜೊ. ಹಾಚ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ತೊಪ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಪೂ ಜಾಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ.

ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಆಸ್ಚೆ ಚಡ್ತಾವ್ ಜಣ್ ಆಪ್ಣಾಕ್ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಸ್ವತಃ ತೊಪುನ್ ಘೆತಾತ್. ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಪಡ್ತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಇನ್‌ಸುಲಿನಾಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ಆಪಾಪ್ಲೆಂ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಸ್ವತಃ ಘೆಂವ್ಕ್ ಶಿಕ್‌ಲ್ಲೆಂ ಬರೆಂ. ಸುರ್ವೆರ್ ದಾಕ್ತೆರ್ ವಾ ನರ್ಸಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಕಿತ್ಲೆಂ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಕಶೆಂ ತೊಪುನ್ ಘೆಜೆ ಮ್ಹಣ್ ಶಿಕಜೆ. ಇನ್‌ಸುಲಿನಾಚಿ ಬೊತ್ಲ್ ವಾ ಪೆನ್ ಕಶೆಂ ನಿತಳ್ ಕರ್ಚೆಂ, ಕಿತ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್

ಒಕತ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ ಹೆಂ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆಜೆ. ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಕಾತಿಚ್ಯಾ ಪಂದಾ ಶೀದಾ ಚರ್ಬೆಕ್ ತೊಪುನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ. ತಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕಾತಿಚ್ಯಾ ಪಂದಾ ಬರಿ ಚರಬ್ ಜಮುನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಚ್ಯಾ ಪೊಟ್ರ್ಯಾಂಚೆರ್, ಹಾತಾಚ್ಯಾ ಬಾವ್ಳ್ಯಾಂಚೆರ್, ಕುಲ್ಯಾಚೆರ್ ವಾ ಪೊಟಾಚೆರ್ ಖೊಂಬ್ಲೆ ಭಂವ್ತಿಂ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೊಪುನ್ ಘೆತಾತ್. ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಕಾತಿಚ್ಯಾ ಪಂದಾ ಚರ್ಬೆಕ್ ತೊಪ್ಚೆಂ ಶಿವಾಯ್ ತೆಂ ಚರ್ಬೆಚ್ಯಾ ಪಂದಾ ಮಾಸ್ಕುಟಾಕ್ ವಚುಂಕ್ ನಜೊ. ತ್ಯಾ ಪಾಸತ್ ತೊಪುನ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಸುವಿ ಕಾತಿಚೆರ್ ನೀಟ್ ಧರ್‍ನ್ ತೊಪ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಥೊಡಿ ಪಿಶಿನ್ ಬಾಗಾವ್ನ್ (ಸುಮಾರ್ 45 ಡಿಗ್ರಿ ಕೊನಾಚೆರ್) ತೊಪುನ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಸುವಿ ಕಾತಿ ಪಂದ್ಲ್ಯಾ ಚರ್ಬೆಚೆರ್ ಆಸ್ತಾ ಆನಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಮಾಸ್ಕುಟಾ ಭಿತರ್ ವೆಚೆಂ ಚುಕವ್ಯೆತಾ. ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಖಂಚ್ಯೆ ಸುವಾತೆರ್ ಕಶೆಂ ಘೆಂವ್ಚೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂಯ್ ದಾಕ್ತೆರ್/ ನರ್ಸಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆಜೆ. ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ವಾಪುರ್ಚ್ಯೊ ಸುವಿಯೊ ಬಾರಿಕ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೊಪುನ್ ಘೆತಾನಾ ಹೆರ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನಾಂ ಇತ್ಲೆಂ ದುಕಾನಾ.

ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಪೆನ್

ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಪೆನ್ ಆಮಿ ಬರಂವ್ಕ್ ವಾಪುರ್ಚ್ಯಾ ಪೆನ್ನಾ ಪರಿಂ ಆಸ್ತಾತ್. ತಾಂಚ್ಯೆ ಭಿತರ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಒಕತ್ ಆಸ್ತಾ. ಪೆನ್ ವಾಪ್ರಿಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಬೊತ್ಲಿಂತ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಸಿರಿಂಜಾಂತ್ ವೊಡ್ನ್ ಘೆಂವ್ಚ್ಯಾ ತಸಲ್ಯೊ ಧೊಶಿ ನಾಂತ್. ಹಿಂ ಲ್ಹಾನ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಬೊಲ್ಸಾಂತ್ ದವರ್‍ನ್ ವ್ಹರ್‍ಯೆತಾ. ಚಡ್ತಾವ್ ಪೆನ್ನಾ ಭಿತರ್ ಒಕತ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಕಾಟ್ರಿಡ್ಜ್ ಬಸವ್ನ್ ಪರತ್ ಪರತ್ ವಾಪ್ರಿಯೆತಾ (reusable) ತರ್ ಥೊಡಿಂ


ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಪೆನ್

ಪೆನ್ನಾಂ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಚೆಂ ಒಕತ್ ಸಂಪ್‌ಲ್ಲೆಂಚ್ ಪರತ್ ವಾಪ್ರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್ (disposable) ತ್ಯಾ ಥರಾಚಿಂ.

ಹ್ಯಾ ಪೆನ್ನಾಂಕ್ ಲಾಗುನ್ ಏಕ್ ಡಯಲಾರ್ ಆಸ್ತಾ. ತೊ ವಾಪ್ರುನ್ ಕಿತ್ಲಿಂ ಯುನಿಟ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಜಾಯ್ ತಿತ್ಲ್ಯಾಕ್ ಡಯಲಾರ್ ದವರ್ನ್, ಪೆನ್ನಾಕ್ ನವಿಚ್ ಸುವಿ ಲಾವ್ನ್, ತಿ ಕಾತಿ ಪಂದಾ ತೊಪುನ್ ಪೆನ್ನಾಚ್ಯಾ ಮುಳಾಂತ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಥಾಂಬ್ಚೆಂ ಸಾಧನ್ ವಾಪ್ರಿಲ್ಯಾರ್ ಜಾಲೆಂ, ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಕುಡಿಚೆ ಭಿತರ್ ವೆತಾ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಪೆನ್ ವಾಪ್ರುಂಕ್ ಸಲೀಸ್. ತರ್‌ಯಿ ತಿಂ ಸಾರ್ಕಿಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾತ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಖಾತ್ರಿ ಕರ್ಚೆ ಪಾಸತ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಏಕ್ ದೋನ್ ಯುನಿಟಾಂಕ್ ಡಯಲಾರ್ ದವರ್ನ್ ಥಾಂಬುನ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ಯೆತಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಖಾತ್ರಿ ಕರ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಹಿಂ ಡಯಲಾರ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ಕಾಮ್ ಕರಿನಾಂತ್ ತರ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನಾಚ್ಯಾ ಮಾಪಾಂತ್ ಚಡ್‌ಉಣೆ ಜಾವ್ಯೆತಾ.



ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಕೆದ್ನಾ ಘೆಜೆ?

ಜೆರಾಲ್ ಜಾವ್ನ್ ಜೆವ್ಣಾಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ದಾಕ್ತೆರ್ ಸಲಹಾ ದಿತಾತ್. ಜೆವ್ಣಾಕ್ ಆನಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಘೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಮಧೆಂ ಕಿತ್ಲೊ ಅಂತರ್ ಆಸಾಜೆ ತೆಂ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಖಂಚ್ಯಾ ಥರಾಚೆಂ ಮ್ಹಳ್ಯಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಆಸಾ. ಆತಾಂ ಮನ್ಶ್ಯಾಚೆಂ (human) ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ವಾಪ್ರಿತಾತ್. ಹೆಂ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಜೆವ್ಣಾಚ್ಯಾ 20-30 ಮಿನುಟಾಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಘೆತ್‌ಲ್ಲೆಂ ಬರೆಂ. ಜೆವಣ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಸುಮಾರ್ ದೋನ್ ಘಂಟ್ಯಾಂನಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ವಯ್ಲ್ಯಾ (ಗರಿಷ್ಟ್) ಹಂತಾಕ್ ಪಾವ್ತಾ. ತೊಪುನ್ ಘೆತ್‌ಲ್ಲೆಂ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕಾಮ್ ಕರುಂಕ್‌ಯಿ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ಘೆತಾ. ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಚಡ್ ಆಸ್ತಾನಾ ಇನ್‌ಸುಲಿನಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್‌ಯಿ ಚಡ್ ಆಸುನ್ ಎಕಾಮೆಕಾಕ್ ತಾಳ್ ಪಡ್ಚ್ಯಾ ಪಾಸತ್ ಜೆವ್ಣಾಚ್ಯಾ ಸುಮಾರ್ ವೀಸ್ ಮಿನುಟಾಂ ಥಾವ್ನ್ ತೀಸ್ ಮಿನುಟಾಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೊಪುನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.

ಎಕೆಚ್ ಸುವಾತೆರ್ ತೊಪ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್

ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕಾತಿಚ್ಯಾ ಪಂದಾ ಚರ್ಬೆಕ್ ತೊಪುನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ ಜಾಲ್ಯಾನ್ ಕಾತಿ ಪಂದಾ ಚಡ್ ಚರಬ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಸುವಾತೆಂನಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಬಾವ್ಳ್ಯಾಚೆರ್ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾನ್, ಪೊಟ್ರ್ಯಾಚೆರ್, ಪೊಟಾಚೆರ್ ಬೊಂಬ್ಲೆ ಥಾವ್ನ್ ದೋನ್ ಇಂಚಾಂ ತಿತ್ಲೆಂ ಪಯ್ಸ್ ಅಶೆಂ ಖಂಯ್ ಕಾತಿಚ್ಯಾ ಪಂದಾ ಚರಬ್ ಬರಿ ಆಸ್ತಾ ಥಂಯ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೊಪುನ್ ಘೆವ್ಯೆತ್. ಎಕೆಚ್ ಸುವಾತೆರ್ ತೊಪುನ್ ಘೆತ್‌ಲ್ಯಾನ್ ಚರಬ್ ದಾಟ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ ವಾ ಪಾತ್ಳುನ್ ವಚ್ಯೆತ್. ಹೆಂ ಆಡಾಂವ್ಚೆ ಪಾಸತ್ ಎಕೆಚ್ ಭಾಗಾಚೆರ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೊಪುನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ ತರ್‌ಯಿ ತೊಪ್ಚೊ ಜಾಗೊ ಬದ್ಲುಂಚೊ ಬರೊ. ಪಾಂಯಾಚ್ಯಾ ಪೊಟ್ರ್ಯಾಚೆರ್‌ಚ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೊಪ್ಚೆಂ ತರ್‌ಯಿ ಆದ್ಲ್ಯಾ ದಿಸಾ

ತೊಪ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಸುವಾತೆರ್‌ಚ್ ತೊಪಿನಾಸ್ತಾಂ ಮಾತ್ಸೆಂ ತೆವ್ಶಿನ್–ಹೆವ್ಶಿನ್ ತೊಪುನ್ ಘೆವ್ಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಚಡ್ ಮಾಹೆತ್ ದಾಕ್ತೆರ್ ವಾ ನರ್ಸಾಂ ಕಡೆಂ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.

ತವಳ್ ತವಳ್ ರಗತ್ ತಪಾಸ್ಣಿ

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ಆಸಾ ವಾ ನಾ ತೆಂ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ರಗತ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಫಕತ್ ಮೂತ್ ಮಾತ್ರ ತಪಾಸುನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಚಡ್ಲಾ ವಾ ನಾ ತೆಂ ಸ್ಪಶ್ಟ್ ಅಂದಾಜ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಆಯ್ಲೆವಾರ್ ಗ್ಲುಕೊಮೀಟರ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಏಕ್ ಲ್ಹಾನ್ ಸಾಧನ್ ಮೆಳ್ತಾ ಆನಿ ತೆಂ ವಾಪ್ರುನ್ ಆಪಾಪ್ಲ್ಯಾ ಘರಾಂನಿಂಚ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ತಪಾಸುಂಕ್ ಜಾತಾ. ಗ್ಲುಕೊಮೀಟರ್ ಖಂಚೆಂ ಘೆಂವ್ಚೆಂ, ತೆಂ ಕಶೆಂ ವಾಪರ್ಚೆಂ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ದಾಕ್ತೆರಾ ಕಡೆಂ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ. ಗ್ಲುಕೊಮೀಟರಾಂತ್ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಚಡ್‌ಉಣೆ ಫಲಿತಾಂಶ್ ಯೆವ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಗ್ಲುಕೊಮೀಟರಾಂತ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ಬರ್‍ಯಾ ಲ್ಯಾಬರೋಟರಿಂನಿ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರವ್ನ್ ದೊನ್‌ಯಿ ಚಡ್‌ಉಣೆ ಸಾರ್ಕೆಂ ಆಸಾತ್ ತೆಂ ಖಾತ್ರಿ ಕರಂವ್ಚಿ ಬರೆಂ. ಗ್ಲುಕೊಮೀಟರ್ ಜೊಕ್ತ್ಯಾ ರಿತಿನ್ ವಾಪ್ರುನ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ರಗತ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರವ್ನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರುಂಕ್ ಆತಾಂ ಸಲೀಸ್.

ಇತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಚ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸುನ್, ಗುಳಿಯೊ ವಾ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಘೆವ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆ ಖಾತಿರ್ ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಚೆರ್ ವಾ ಜೆವ್ಣಾಚ್ಯಾ ದೋನ್ ಘಂಟ್ಯಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರಂವ್ಚಿ ಆಸ್ತಾ. ಚಡ್ತಾವ್ ದಾಕ್ತೆರ್ ಹ್ಯಾ ದೊನ್‌ಯಿ ಥರಾಂನಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರುಂಕ್ ಸಲಹಾ ದಿತಾತ್. ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚಿ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರಯ್ತಾನಾಂಯ್ ಘೆವ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಚುಕಂವ್ಕ್ ನಜೊ. ರಗತ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರಂವ್ಚ್ಯಾ ದಿಸಾ ಗುಳಿಯೊ ವಾ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಘೆನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡ್‌ಉಣೆ ಯೆವ್ನ್, ಒಕ್ತಾಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾತ್ ವಾ ನಾ ತೆಂ ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ನಾ.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ Glycosylated hemoglobin ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಆನ್ಯೇಕ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್ತಾತ್. ಪಾಟ್ಲ್ಯಾ ತೀನ್ ಮಯ್ನ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ಆವ್ದೆಂತ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಕಿತ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ ತೆಂ ಹ್ಯೆ ತಪಾಸ್ಣೆಂತ್ ಕಳಿತ್ ಜಾತಾ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಗ್ಲೈಕಾಸಿಲೇಟೆಡ್ ಹೆಮೊಗ್ಲೊಬಿನಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ 6% ತಿತ್ಲೊ ಆಸ್ತಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ 7% ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಆಸುಂಕ್ ನಜೊ. ಹೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸಾ ಥಾವ್ನ್ ಉಬ್ಜೊಂಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಯೆಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಆಸಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಚಿ ಜೆರಾಲ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ ತಪಾಸುಂಕ್ ಗ್ಲೈಕಾಸಿಲೇಟೆಡ್ ಹೆಮೊಗ್ಲೊಬಿನಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ ಮಹತ್ವಾಚೆಂ.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ವೆಳಾವೆಳಾರ್ ಗುಳಿಯೊ ವಾ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಘೆವ್ನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರಿಜೆ ಆನಿ ತೊ ಮಿತಿಚೆರ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ತಪಾಸುನ್ ಪಳಯ್ಜೆ. ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಸಮಸ್ಸೆ ನಿವಾರ್ತಾತ್.

2.7 ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೇಮಿಯಾ: ಖುಣಾಂ ಆನಿ ಚತ್ರಾಯ್

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಎಕಾನೇಕ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ವಾ ಮಿತಿ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡುನ್ ಗೆಲ್ಯಾರ್ ಕಿತೆಂ ಖುಣಾಂ ಆಸ್ತಾತ್ ಮ್ಹಣ್ ಕಳಿತ್ ಆಸ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ತಶೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಜಾಯ್ತ್ ತರ್ ತಕ್ಷಣ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ಪ್ರಾಣ್ಂಚ್ ವೆಚ್ಯಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಅನಾಹುತ್ ಜಾಯ್ತ್. ಹ್ಯಾ ದೊನಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಚಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾನ್ ಕಳಿತ್ ಜಾಂವ್ಚಿಂ ಖುಣಾಂ ಚಡ್ ಆಸಾನಾಂತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲೊ ರಗತ್ ತಪಾಸ್ಲ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಚಡುನ್ ಗೆಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಎಕಾನೇಕ್ ಅಪಾಯ್ ಕರ್ಚೆ ಸಮಸ್ಸೆಯ್ ಉಪ್ಜನಾಂತ್, ಪುಣ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಸಭಾರ್ ಖುಣಾಂ ಆಸ್ತಾತ್ ಆನಿ ಫಳಾಯ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಪ್ರಾಣ್ಂಚ್ ವೆಚ್ಯಾ ತಸಲೆಂ ಅನಾಹುತ್‌ಯಿ ಜಾಯ್ತ್.

ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಉಣೊ?

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗುಕೋಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಮಿತಿ ಭಿತರ್ ಆಸ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಹೆ ಖಾತಿರ್ ಖಾಣಾ ಜೆವ್ಣಾಂತ್ ಪೋತ್, ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಆನಿ ಒಕ್ತಾಂ/ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಘೆಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಚತ್ರಾಯೆನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಿತಿ ಪ್ರಾಸ್ ವಯ್ರ್ ಚಡುನ್ ವಾ ಸಕ್ಲಾ ದೆಂವುನ್ ವಚಾನಾ. ಹ್ಯಾ ತೀನ್‌ಯಿ (ಖಾಣ್, ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಆನಿ ಒಕ್ತಾಂ) ಗಜಾಲಿಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಎಕಾಂತ್ ನಿಯಮ್ ಚುಕ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಅವ್ಯವಸ್ತ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

♦ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಕರ್ಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಆನಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ತಿಂ ಕಿತ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಘೆತಾತ್ ತಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಆಸ್ತಾ. ಸದಾಂ ಘೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಒಕ್ತಾಂ ಚಡ್ ಘೆತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಎಕಾನೇಕ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಿತಿ ಪ್ರಾಸ್ ಉಣೊ ಜಾವ್ನ್ ಅನಾಹುತ್ ಘಡ್ಯೆತಾ. ಏಕ್ ಗುಳಿ ಘೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ದೋನ್ ಘೆತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂತ್ ವಾ 40 ಯುನಿಟ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನಾ ಬದ್ಲಾಕ್ 60 ಯುನಿಟ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸದಾಂಚೆ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ದೆಂವ್ತಾ. ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಉಡಾಸ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಆಪ್ಣೆ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಒಕ್ತಾಂ/ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಘೆತ್‌ಲ್ಲೆಂ ಉಡಾಸಾಂತ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಪರತ್ ತಿತ್ಲೆಂಚ್ ಒಕತ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾ ವಾ ದಿಷ್ಟ್ ಉಣಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಬೊತ್ಲಿಂತ್ಲೆಂ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಸಿರಿಂಜಾಂತ್ ಘೆತಾನಾ ಚಡ್‌ಉಣೆ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ದಿಷ್ಟಿಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಸ್ವತಃ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಘೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಹೆರಾಂನಿ ಕುಮಕ್ ಕರ್ಚಿ ಬರೆಂ.

♦ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಖಾಣಾಂತ್ ಸ್ಪಷ್ಟ್ ರೇಗ್ರ್-ನಿಯಮ್ ಸಾಂಬಾಳ್ಚ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ಸದಾಂಯ್ ನಿಯಮಿತ್ ವೆಳಾರ್ ಚಡ್‌ಉಣೆ

ಎಕಾಚ್ ಥರಾಚೆಂ ವಾ ಎಕಾಚ್ ಮಾಪಾಚೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಆಸ್ಚೆಂ ಖಾಣ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಏಕ್ ಥರ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ಯೆವ್ಪುರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾ. ಖಾಣ್ ಸೆವ್ತಾನಾ ಫಳಾಯ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ವಾ ಸದಾಂ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾ ಪ್ರಾಸ್ ಮಸ್ತ ಉಣ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಖಾಣ್ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾತಾ. ಖಾಣ್ ಉಣೆ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾ ದೀಸ್‌ಯಿ ಸದಾಂಚ್ಯೆ ಪರಿಂಚ್ ಗುಳಿಯೊ ವಾ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸದಾಂಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಉಣೊ ಜಾತಾ. ಪುಣ್ ಖಾಣ್ ಉಣೆ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಖಾಣಾ ಥಾವ್ನ್ ಲಾಬ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್‌ಂಚ್ ಉಣೆ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ವಿಶೇಸ್ ದೆಂವ್ತಾ ಆನಿ ಅನಾಹುತಾಚ್ಯಾ ಹಂತಾಕ್ ವೆತಾ. ಖಾಣ್ ಉಣೆ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾ ದಿಸಾ ಒಕ್ತಾಂ ಸೆವುಂಕ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲಿಂ ತರ್ ಅನಾಹುತ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ನಾ.

♦ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ನಿಯಮಿತ್ ವೆಳಾರ್ ಜೆವಣ್ ಕರುಂಕ್ ವಾ ಖಾಣ್ ಸೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಪಯ್ಣಾಚೆರ್ ಸಾಂಪ್ಡುನ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್, ಮಿಟಿಂಗಾಂತ್ ಫಳಾಯ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ವಾ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಕಾರಣಾನ್ ಜೆವ್ಣಾಚೊ ನಿಯಮಿತ್ ವೇಳ್ ಚುಕುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಕಾರಣಾನ್ ಜೆವಣ್ ವಾ ಖಾಣ್ ಸದಾಂಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಸೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾ ತರ್ ತ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಗೊಡ್ಶೆಂ ಖಾಣ್ ವಾ ಪೀವನ್- ಕೊಲಾ ಯಾ ಶರ್ಬತ್ ತಸಲೆಂ ಗೊಡ್ಶೆಂ ಪೀವನ್, ಹಳ್ತ್ ಗಾತ್ರಾಚೊ ಕಡೊ ಸಾಕರ್ ವಾ ಏಕ್-ದೋನ್ ಚೊಕ್ಲೆಟಾಂ ವಾ ಲ್ಹಾನ್ ಕುಡ್ಕೊ ಸಾಕರ್, ಲಾಡು ತಸಲೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಎಕಾನೇಕ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಂವ್ಕೊ ಆಡಾವ್ಯೆತ್. ಜೆವ್ಣಾಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಆನಿ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಜೆವ್ಣಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಕರ್ಚ್ಯೊ ಗುಳಿಯೊ ಸೆಂವ್ಚ್ಯೊ ಆಸ್ತಾತ್. ಎಕಾದಾವೆಳಾ ಜೆವಾಣ್ ಚುಕ್ಲಾಂ ತರ್ ತ್ಯಾ ಎಕಾ ದಿಸಾ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ವಾ ಗುಳಿಯೊ ಘೆನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಅನಾಹುತ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಪುಣ್ ಅಶೆಂ ತವಳ್ ತವಳ್ ಜಾಯ್ನಾಯೆ. ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸಂಭ್ರಮಾಂನಿ ಜೆವಾಣ್ ವಾಡ್ತಾನಾ ಫಳಾಯ್ ಜಾತಾ. ಸಕಾಳಿಂ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ವಾ ಗುಳಿಯೊ ಸೆವ್ಲ್ಯಾತ್ ಆನಿ ಧನ್ಪಾರಾಂಚೆಂ ಜೆವಾಣ್ ವೇಳ್ ಚುಕ್ಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಆಸಾ ತರ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಂವ್ಕೊ ಆಡಾಂವ್ಚೆ ಖಾತಿರ್ ಬೊಲ್ಸಾಂತ್ ಕಡೊ ಸಾಕರ್ ವಾ ಚೊಕ್ಲೆಟಾಂ ವ್ಹರ್ಯೆತ್. ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಜೆವಣ್ ಫಳಾಯ್ ಕರ್ಚೆ ಅಸಲೆ ಸಂಭ್ರಮ್ ಚುಕಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್ ತರ್, ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾವ್ನ್ ಅನಾಹುತ್ ಜಾಯ್ತ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಮತಿಂತ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾತಾ ಮ್ಹಳ್ಳಿಂ ಖುಣಾಂ ವ್ಯಕ್ತ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಥರ್‌ಲ್ಲೆಂಚ್ ಗೊಡ್ಶೆಂ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.

♦ ಖಾಣ್-ಜೆವಣ್, ಒಕ್ತಾಂ ಆನಿ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ವಾ ಕುಡಿಕ್ ಭೊರ್ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಏಕ್‌ಥರ್ ನಿಯಮಿತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮಾತ್ರ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಿತಿ ಭಿತರ್ ಆಸ್ತಾ. ಖಾಣ್ ಆನಿ ಒಕ್ತಾಂನಿ ನಿಯಮ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ವಾ ಕುಡಿಕ್ ಭೊರ್ ಪಡ್ಚೆಂ ಕಾಮ್ ಸದಾಂಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾವ್ಯೆತ್.

ಸದಾಂಯ್ ಕರ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಆನಿ ಕಾಮ್ ದೋನ್ಯಿ ಏಕ್‌ಥರ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಏಕ್ ದೀಸ್ ಚಡ್ ವಾವ್ರ್ ಕರ್‍ಚೊ, ಆನ್ಯೇಕ್ ದೀಸ್ ಪುರ್‍ತೊ ವಿರಾಮ್ ಘೆಂವ್ಚೊ ವಾ ಏಕ್ ದೀಸ್ ಪಾಂಚ್ ಮಯ್ಲಾಂ ತಿತ್ಲೆಂ ಚಲ್ಚೆಂ ತಾಚ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ದೋನ್ ದೀಸ್ ಏಕ್ ಮಯ್ಲ್ ಮಾತ್ರ್ ಚಲ್ಚೆಂ ಅಶೆಂ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕುಡಿಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಚಡ್‌ಉಣೊ ಜಾವ್ನೆತಾ. ಚಡ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ದಿಸಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ವಿಶೇಸ್ ಉಣೊ ಜಾಯ್ತ್. ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಕಾರಣಾ ಖಾತಿರ್ ಚಡ್ ಭೊರಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ಆಸಾ ತರ್ ತ್ಯಾ ದಿಸಾ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡಯ್ಜೆ ವಾ ಸದಾಂಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಒಕ್ತಾಂ ಉಣೆಂ ಘೆಜೆ. ಒಕ್ತಾಂನಿ ಚಡ್‌ಉಣೆ ಕರ್‍ಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಖಾಣಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡಯಿಲ್ಲೆಂ ಬರೆಂ. ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾಸ್ತಾನಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ತಸಲಿ ಖಣಾ ಭಗ್ಲ್ಯಾರ್ ಗೊಡ್ಶೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಸೆವಿಜೆ.

♦ ಮಿತಿ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೊಣೆ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಂವ್ಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾಯ್ತ್. ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೊಣೆ ರಗ್ತಾಂತ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡಯ್ತಾ. ಜಾಯಿತ್ತೆ ಜಣ್ ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಖಾಣ್ ಉಣೆ ಖಾತಾತ್. ಚಡ್‌ಲ್ಲೆಂ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಆನಿ ಉಣೆ ಖೆಲ್ಲೆಂ ಖಾಣ್ ಹೆಂ ದೊನ್ಯಿ ಸಾಂಗಾತಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಕರುಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾಯ್ತ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ ವಿಶೇಸ್ ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೆವ್ನ್ ಮತಿವಿಣ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಘರ್‍ಚ್ಯಾಂನಿ ಆಮಾಲ್ ಚಡುನ್ ನಿದ್ಲಾ ಮ್ಹಣ್ ಲೆಕುನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪಳೆತಾನಾ ಪ್ರಾಣ್ಂಚ್ ಗೆಲ್ಲೊ ದಾಖ್ಲೆ ಆಸಾತ್. ಆಮಾಲ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪ್ರಾಣ್ ವೆಚೆ ಸಂದ್ರಾಪ್ ಉಣೆ; ಪುಣ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಸ್ತು ಉಣೊ ಜಾವ್ನ್ ಜೀವ್ ವಚ್ಯೆತಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ಆಮಾಲ್ ಚಡುನ್ ಸ್ಥಿಮಿತಾಚೆರ್ ನಾಂತ್ ಮ್ಹಣ್ ಭೊಗ್ತಾ ತರ್‌ಯಿ ತಿ ಪರಿಗತ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲಿ ನ್ಹಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಖಾತ್ರಿ ಕರ್‍ಚೆ ಪಾಸತ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಕ್ ವ್ಹರ್ನ್ ರಗತ್ ತಪಾಸುಂಚೆಂ ಬರೆಂ. ಸೊರೊ ಪಿಯೆಲ್ಲೊ ಚಡ್ ಜಾಲಾ ಮ್ಹಣ್ ನೆಗಾರ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಪ್ರಾಣ್ ವ್ಹಚ್ಯಾ ತಸಲೆಂ ಅನಾಹುತ್ ಜಾಯ್ತ್.

ಅನಾಹುತಾಚಿ ಚತ್ರಾಯ್

ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಲೊ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಖಣಾಂನಿ ಕಳಿತ್ ಜಾತಾ. ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಹೆರಾಂ ಥಂಯ್‌ಯಿ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಉಣೊ ಜಾವ್ನ್ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಭಗ್ಯೆತ್, ತೀನ್-ಚ್ಯಾರ್ ದೀಸ್ ಉಪಾಶಿಂ ರಾವ್ಲ್ಯಾರ್ ಮಾತ್ರ್ ಪ್ರಾಣ್ ವೆಚ್ಯಾ ತಸಲೆಂ ಅನಾಹುತ್ ಘಡಾತ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ತಶೆಂ ನ್ಹಯ್. ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಕರ್‍ಚ್ಯಾಕ್ ಒಕ್ತಾಂ ಸೆವುನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಥೊಡ್ಯಾಚ್ ವೆಳಾನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ವಿಶೇಸ್ ದೆಂವುನ್ ಅನಾಹುತ್ ಘಡ್ಯೆತ್. ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಲೊ ಥರಾವಳ್ ಖಣಾಂನಿ ಕಳಿತ್ ಜಾತಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮಾತ್ರ್ ಹಿಂ ಖಣಾಂ ಚತ್ರಾಯೆಚಿಂ ಶಿವಾಯ್ ಹೆರಾಂ ಥಂಯ್ ನ್ಹಯ್.

* **ಹಾತಾಂನಿ ಕಾಂಪ್ಣಿ:** ಹಾತ್ ಕಾಂಪುಂಕ್ ಸುರು ಜಾಂವ್ಚೆ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್

ುಣೊ ಜಾಲಾ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾಚಿ ಪಯಿಲ್ಲಿ ಖುಣಾ. ಸುರ್ವಾತೆರ್ ಫಕತ್ ಹಾತ್ ಮಾತ್ರ್
ಳ್ಳಾನ್ ಕಾಂಪ್ತಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹೆರಾಂಕ್ ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ವೆಳಾನ್
ಾಜುಕಾಯೆಚಿಂ ಕಾಮಾಂ ಕರ್ತಾನಾ– ಬರಯ್ತಾನಾ, ಶರ್ಟಾಚೆ ಬುತಾಂವ್ ಶಿರ್ಕಾಯ್ತಾನಾ
ಾತ್ ಕಾಂಪ್ಚೆ ಹೆರಾಂಕ್‌ಯಿ ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ತ್. ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಜೇಬ್‌ಯಿ
ಂಪುಂಕ್ ಧರ್ತಾ ಆನಿ ಉಲಯ್ತಾನಾ ಉತ್ರಾಂ ಘುಸಡ್ಚಿಂ ಕಳ್ತಾ. ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್
ಾರಣ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಭಗ್ತಾ
ಾನಿ ಹಾತ್ ಬಾರಿಕಾಯೆನ್ ಕಾಂಪುಂಕ್ ಧರ್ತಾತ್ ತರ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ದೆಂವುನ್
ಯಿಲ್ಲ್ಯ ವರ್ವಿಂ ಜಾವ್ಯೆತ್.

* **ಘಾಮ್ ಯೆಂವ್ಚೊ:** ಸಗ್ಳಿ ಕೂಡ್ ಘಾಮೆಂವ್ಚಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ
ಾಲ್ಲ್ಯಾಚಿ ಆನ್ಯೇಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಖುಣಾ. ಕಾಕೆಂತ್ ಚಡ್ತಾವ್ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಸಾದ್ಯೆ
ತೆಂತ್‌ಯಿ ಘಾಮೆಂವ್ಚೆಂ ಆಸ್ತಾ, ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕಾಕೆಂತ್
ಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್ ಸಗ್ಳಿ ಕೂಡ್ ಘಾಮೆಂವ್ಕ್ ಧರ್ತಾ. ಮುಸ್ಕಾರಾರ್ ಘಾಮ್ ಚಡ್ ಯೆತಾ.
ೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಕಾರಣ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಚಡ್ ಧಗ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್‌ಯಿ ಘಾಮೆತಾ
ಾನಿ ತಾಚ್ಯೆ ಸಾಂಗಾತಾ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಭಗ್ತಾ, ಹಾತ್ ಕಾಂಪ್ತಾತ್ ತರ್ ರಗ್ತಾಂತ್
ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಲಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜಜೆ. ಹಿ ಚತ್ರಾಯ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ
ಾಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್‌ಯಿ ಮತಿಂತ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್.
ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ತಾನಾ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಥೊಡೆಂ ಘಾಮೆಂವ್ಚೆಂ ಸಾಮಾನ್ಯ್.
ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ತಾನಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಆಸ್ಚೊ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ್ ಹೆರ್ ವೆಳಾ ಪ್ರಾಸ್
ಚಡ್ ವೆಗಾನ್ ದೆಂವುನ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಎಕಾದಾವೆಳಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪಯ್ಲೊಚ್
ಉಣೊ ಆಸುನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ತೊ ಕನಿಷ್ಟ್ ಮಿತಿ ಪ್ರಾಸ್ ಉಣೊ ಜಾಲಾ
ರ್ ವಿಶೇಸ್ ಘಾಮ್ ಯೆತಾ. ತಕ್ಷಣ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್.

* **ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಉಡ್ಣಿ:** ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ವಯ್ಲ್ಯಾ ಖುಣಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ
ಾಳ್ಜಾಉಡ್ಣೆಚೊ ವೇಗ್ ಚಡ್ತಾ. ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಂತ್ ಆಸ್ತಾನಾ ಕಾಳಿಜ್
ಾಡಯಿಲ್ಲೊ ಜೋಪ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಚಡ್ ವೆಗಾನ್ ಚಲ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್, ಭಿರಾಂತ್–
ಾಕಾಂತ್ ವಾ ಹೆರ್ ಕಾರಣಾಂನಿ ಉದ್ವೇಗ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್, ಭಿಯೆಲ್ಯಾರ್ ಕಾಳ್ಜಾಉಡ್ಣೆಚೊ
ವೇಗ್ ಚಡ್ತಾ ಆನಿ ಕಾಳಿಜ್ ಬಡಯಿಲ್ಲೊ ಆವಾಜ್ ಗುಮಾನಾಕ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾತಾ.
ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಅಸಲೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಕಾರಣ್ ನಾಸ್ತಾಂ
ಾಳ್ಜಾಉಡ್ಣೆಚೊ ವೇಗ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲೊ ಜೋಪ್ ಜಾತಾ ತರ್ ತುರಂತ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಚಿ ಸಲಹಾ
ಘೆಂವ್ಚಿ ಬರೆಂ. ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್, ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್
ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್‌ಯಿ ಕಾಳಿಜ್ ಉಡ್ಚೊ ಜೋಪ್ ಜಾವ್ಯೆತ್.

* **ಭುಖ್ ಲಾಗ್ಚಿ:** ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಲೊಚ್ ಭುಖ್ ಲಾಗ್ಚೆಂ
ಸಾಮಾನ್ಯ್. ಪುಣ್ ಕಾಮಾರ್ ಆಸ್ತಾನಾ, ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿತ್ತ್ ಆಸ್ತಾನಾ, ಮಿಟಿಂಗಾಚೆರ್
ವಾ ಹೆರ್ ಥರಾನ್ ಭುಖೆಕ್ ಗುಮಾನ್ ದಿಂವ್ಕ್ ಅಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಸಂದ್ರಾಪಾರ್

ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಯಿತ್ತ್ ವಚುನ್ ಮತಿವಿಣ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ಭುಖ್ ಲಾಗ್ತಾ ತ್ಯಾ ಖಿಣಾಂಕ್ ಗುಮಾನ್ ಕರ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ವೇಳ್ ಚುಕುನ್ ಭುಖ್ ಲಾಗ್ತಾ ತರ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾತಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜುಂಚೆಂ. ಘೆತ್‌ಲ್ಲ್ಯೊ ಗುಳಿಯೊ ವಾ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಚಡ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ತವಳ್ತವಳ್ ಅಶೆಂ ಜಾತಾ ತರ್ ಒಕ್ತಾಂನಿ ಬದ್ಲಾವಣ್ ಕರ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ಯೆತ್. ದಾಕ್ತೆರಾಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆಂವ್ಚಿ ಬರೆಂ.

* **ಪುರಾಸಣ್ ಜಾಂವ್ಚಿ:** ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾನಾ ಪುರಾಸಣ್ ಭಗ್ಚಿ ಸಾಮಾನ್ಯ್. ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಮಾಸ್ಕುಟ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ತಶೆಂ ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ಶಿರಾಂಕ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾನಾ ಕುಡಿಂತ್ ತಶೆಂ ಮತಿಕ್ ಪುರಾಸಣ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ನಿದುಂಕ್ ಯಾ ಮ್ಹಣ್ ಭಗ್ಯೆತ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಕಾರಣ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಪುರಾಸಣ್ ಭಗ್ತಾ ತರ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಗರ್ಜ್. ಪುರಾಸಣ್ ಮ್ಹಣ್ ನಿದುಂಕ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯೆ ಕಡೆಂ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾವ್ನ್ ಮಾರಣಾಂತಿಕ್ ಗತಿಕ್ ಪಾವ್ಯೆತ್.

* **ದಿಷ್ಟ್, ಉತ್ರಾಂ ಘುಸ್ಪಡ್ಚಿಂ:** ಭಾಯ್ರ್ ಪಳೆತಾನಾ ವಸ್ತು ವಾ ಮನಿಸ್ ದೊದೋನ್ ದಿಸ್ಚೆ, ಹೆರಾಂನಿ ಉಲಯಿಲ್ಲೆಂ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಆನಿ ತಾಂಕಾಂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ದಿಂವ್ಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾಂವ್ಚೆ, ಉಲಯ್ತಾನಾ ಘುಸ್ಪಡ್ಚೆಂ ವಾ ಉಡಾಸ್ ವಿಸ್ರಾಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ– ಹೆಂವಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಚಿಂ ಲಕ್ಷಣಾಂ ಆಸ್ಯೆತ್. ಹ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ಮುಸ್ಕರಾಚೆರ್, ಹಾತಾಂ–ಪಾಯಾಂನಿ ಮುಯೊ ಧಾಂವ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಸುರ್ವಾತಿರ್ ವೊಂಟಾಂನಿ ಆನಿ ಹಾತಾಂ–ಪಾಯಾಂಚ್ಯಾ ಬೊಟಾಂಚ್ಯೆ ತಕ್ಲೆರ್ ಮಿರ್ಮಿರೆ ಸುರು ಜಾವ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತೆ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಕ್‌ಯಿ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ವೆತಾತ್. ಸುರ್ವಾತಿಚೆರ್ ಮಿರ್ಮಿರೆ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಮುಯೊ ಚರ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾವ್ಯೆತ್.

* **ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೆಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ:** ಆಮಾಲ್ ಸೆವಿನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸಂದ್ರಾಪಾರ್‌ಯಿ ಚಲುನ್ ಆಸ್ತಾನಾ ಹಗುರ್ ಭಗ್ಚೆಂ, ವಾರ್‍ಯಾರ್ ಚಲ್ತಾಂ ಕಶೆಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ, ಚಲ್ತಾನಾ ಸಾರ್ಕೆಂ ಚಲುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೆಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಮಾಲ್ವುನ್ ಮಾಲ್ವಾಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾತಾನಾ ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೆಲಾ ಮ್ಹಣ್ ದುಬಾವ್ ಯೆವ್ಯೆತ್.

* **ಮತ್ ಚುಕ್ಚಿ:** ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ನಿಮಾಣೆ ಮತಿವಿಣ್ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಚಡ್ತಾವ್ ಜಾವ್ನ್ ನಿದೆಂತ್ ಆಸ್ತಾನಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಯ್ತ್ ತರ್, ವ್ಯಕ್ತಿಕ್ ಕಳಿತ್‌ಚ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ನಿಮಾಣ್ಯೆ ನಿದೆಂತ್‌ಚ್ ಮೊರುನ್ ವೆತಿತ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ (ಬಿಕಾಲ್?) ಜಾತಾ, ಪುರಾಸಣ್ ಭಗ್ತಾ ತರ್ ನಿದುಂಕ್ ಸೊಡಿನಾಸ್ತಾಂ ತಕ್ಷಣ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಕ್/ದಾಕ್ತೆರಾ ಕಡೆಂ ವ್ಹರ್ಚಿ ಗರ್ಜ್.

ವಾಹನ್ ಚಲಯ್ತಾನಾ ಚತ್ರಾಯ್

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಲಾಂಬ್ ಪಯ್ಣಾಚಿ ವಾಟ್ ಸ್ವತಃ ಡ್ರಾಯ್ವಿಂಗ್ ಕರುಂಕ್ ಆಸಾ ತರ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಚಿ ಜೊಕ್ತಿ ಮಾಹೆತ್ ಆಸಾಜೆ. ವಾಹನ್ ಚಲವ್ನ್ ಆಸ್ತಾನಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ

ಾಲ್ಲ್ಯಾಚಿ ಪರ್ವಾ ಕರಿನಾಸ್ತಾಂ ಡ್ರಾಯ್ವಿಂಗ್ ಕರಿತ್ತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮತಿಚಿ ಏಕಾಗ್ರತಾ ಂಕುನ್ ಅನಾಹುತ್ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಖಂಯ್ ವೆತಾಂ, ಕಿತ್ಯಾಕ್ ವೆತಾಂ ಮ್ಹಣ್ ಕಳಿತ್ ಾಸ್ಚೆಂ, ಸಿಗ್ನಲ್ ಆನಿ ವಾಹನ್ ಚಲಂವ್ಚ್ಯಾ ರೆಗ್ರ್ಯಾಂಕ್ ಗುಮಾನ್ ದಿಂವ್ಕ್ ಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ವಾಹನ್ ಅವ್ಘಡಾಕ್ ಸಾಂಪಡ್ಚೆಂ ತಸಲೆಂ ಅನಾಹುತ್ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪೊಲಿಸಾಂ ಕಡೆಂ ವಾ ಹೆರಾಂ ಕಡೆಂ ಕಿತೆಂ ುಲಯ್ತಾಂ ತಾಚೆರ್ ಗುಮಾನ್ ಸಾಧ್ಯ್ ನಾಸ್ತಾಂ, ಒಳೊಕ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಆಮಾಲ್ ಯೆಲಾ ಮ್ಹಣ್ ಚೂಕ್ ಸಮ್ಜುನ್ ಧಮ್ಕುಂಚೆಂ ಅಸಲೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಘಡ್ಯೆತ್.

ಮಾಲ್ಬಡ್ಯಾಂನಿ ಲಾಂಬ್ ಪಯ್ಣ್ ವಾಹನ್ ಚಲವ್ನ್ ವೆಚೆಂ ಬರೆಂ ನ್ಹಯ್. ಲ್ಹಾನ್ ಹ್ಲಾನ್ ಪಯ್ಣಾಚೆರ್ ವಾಹನ್ ಚಲಂವ್ಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಹಾತ್-ಜೇಬ್ ಕಾಂಪ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ರಿಂ ಜಾತಾ ವಾ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಭಗ್ತಾ ತರ್ ವಾಹನ್ ತಕ್ಷಣ್ ರಾವವ್ನ್ ಗೊಡ್ಯೆಂ- ುಕ್ಲೆಟಾಂ ವಾ ಕಡೊ ಸಾಕರ್ ಸೆಂವ್ಚಿ ಬರೆಂ.

ಶಯ್ಣಾಚೆರ್ ಒಳ್ಕೆಪತ್ರ್

ವಾಹನ್ ಚಲಂವ್ಧಿ ವಾ ವಾಹನಾಚೆರ್ ಪಯ್ಣ್ ಕರುಂದಿ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಸ್ಚ್ಯಾ ಹರ್ ವ್ಯಕ್ತಿನ್, ಮಾಲ್ಬಡ್ಯಾಂನಿ ಧರ್‌ಲ್ಲೆಂ ಆಪ್ಣಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಏಕ್ ಒಳ್ಕೆಪತ್ರ್ ವರ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ತ್ಯಾ ಒಳ್ಕೆಪತ್ರಾಂತ್ ನಾಂವ್, ಪ್ರಾಯ್, ಪುರ್ತೊ ವಿಳಾಸ್, ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಮಸ್ಯಾಕ್ ಕೋಣ್ ದಾಕ್ತೆರ್, ಕಿತೆಂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘೆವ್ನ್ ಆಸಾಯ್ (ಒಕ್ತಾಂಚಿಂ ನಾಂವಾಂ, ಮಾಣ್-ಡೋಜ್) ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಆಸ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಥೊಡೆ ದಾಕ್ತೆರ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಹರ್ ಯಾಬೆಟಿಸ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಕ್ ಅಸಲೆಂ ವಿವರ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಕಾರ್ಡ್ ದಿತಾತ್. ದಾಕ್ತೆರಾಂನಿ ದಿಂವ್ಕ್ ತರ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ಸ್ವತಃ ಏಕಾ ಲ್ಹಾನ್ ಕಾರ್ಡಾಚೆರ್ ಂಗ್ಲಿಶ್ ಆನಿ ಸ್ಥಳೀಯ್ ಭಾಶೆಂತ್ ಹೊ ವಿವರ್ ಬರವ್ನ್ ದವರ್ಚೊ ಆನಿ ತಸಲೆಂ ರ್ಡ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಬೊಲ್ಸಾಂತ್ ವಾ ಪಯ್ಶ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಪರ್ಸಾಂತ್ ಮೆಳ್ಚ್ಯಾ ಪರಿಂ ವರುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಕಿತೆಂಯ್ ಚಡುಣೆ ಜಾವ್ನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾವ್ನ್ ತಿವಿಣ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಜೊಕ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿಂವ್ಕ್ ಅಸಲೆಂ ಒಳ್ಕೆಪತ್ರ್ ಆಧಾರ್ ಜಾಯ್ತ್.

ದೆಂತ್ ಅನಾಹುತ್

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ದಿಸಾಚೆಂ ವಾ ಜಾಗ್ ಆಸ್ತಾನಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಖುಣಾಂನಿ ಕಳ್ತಾ. ಪುಣ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿದೆಂತ್ ಸ್ತಾನಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಆಯಿಲ್ಲೆಂ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಪಿಂ ಕಳಿತ್ ಯ್ನಾ. ತ್ಯಾ ಪಾಸತ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಂಜೆರ್ ವಾ ರಾತಿಂ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾ ಗುಳಿಯಾಂಚೆಂ ವಾ ಇನ್‌ಸುಲಿನಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಾಳಿಂಚ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾ ಪ್ರಾಸ್ ಉಣೆ ಆಸ್ತಾ.

ತರ್‌ಯಿ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಪಿಂ ವಯ್ರ್ ವಿವರಾಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಏಕ್ ವಾ ಚಡ್ ಕಾರಣಾಂನಿ ಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ದೆಂವುನ್ ವಚ್ಯೆತಾ. ನಿದೆಂತ್ ಆಸ್ತಾನಾ ಹಾತ್ ವಾ ಜೇಬ್ ಂಪ್ಚ್ಯಾ ತಸಲಿಂ ಖುಣಾಂ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್. ಕಾರಣ್ ನಾಸ್ತಾಂ

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಕ್ ನಿದ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಕಡೆಂ ವಿಶೇಸ್ ಮ್ಹಣ್ಜೆ ಪರಿಂ ಘಾಮ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾ ತರ್ ತೆಂ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಸ್ಯೆತ್. ಸಭಾರ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸಾಂಗಾತಾ ನಿದ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಹಾಚೊ ಜೋಪ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್ಚೊ ನಿದೆಂತ್ ವಿಶೇಸ್ ಘಾಮೆಲಾ, ಘಾಮಾನ್ ತಾಚಿಂ ವಸ್ತ್ರಾಂ ಸಯ್ತ್ ಭಿಜ್ಲ್ಯಾಂತ್ ತರ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಲಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜುಯೆತಾ. ತಕ್ಷಣ್ ತಾಕಾ ಉಟವ್ನ್ ಘರಾಚ್ ಗ್ಲುಕೊಮೀಟರ್ ಆಸಾ ತರ್ ರಗತ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್ನ್ ಪಳೆವ್ಯೆತ್. ರಗತ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರುಂಕ್ ಸಂದ್ರಾಪ್ ನಾ ತರ್ ಕಿತೆಂ ತರ್‌ಯಿ ಗೊಡ್ಶೆಂ ಖಾಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಕ್ ರಾತಿಂ ನಿದೆಂತ್ ತಕ್ಲಿ ಫಡಾಪಡ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ವಾ ರಾತಿಂ ಜಾಗ್ ಜಾತಾನಾ ತಕ್ಲಿ ಫಡ್ಚಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಸ್ಯೆತ್. ವಯ್ರ್ ಬರಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ ನಾ ತರ್ ಗೊಡ್ಶೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಕ್ ಭಿರಾಂತ್ ಉಬ್ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ತಸಲಿಂ ವಾ ಹೆರ್ ವಿಶೇಸ್ ಥರಾಚಿಂ ಸೊಪ್ಣಾಂ ಪಡ್ತಾತ್ ಆನಿ ಸೊಪ್ಣಾಂತ್ ಜಾಗ್ ಜಾತಾ ತರ್ ತೆಂವಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಸ್ಯೆತ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಕ್ ನಿದೆಂತ್ ಆಸ್ತಾನಾ ಚಡ್‌ಉಣೆ ಏಕಾಚ್ ಥರಾಚಿಂ ಭಿರಾಂತ್ ಉಬ್ಜಾಂವ್ಚಿಂ ಸೊಪ್ಣಾಂ ಪಡ್ತಾತ್ ತರ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ನ್ಹಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಖಾತ್ರಿ ಕರ್ಚ್ಯಾಕ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.

ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ-ತುರ್ತ್ ಕ್ರಮ್ ಕಶೆಂ?

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಕ್ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ವೆಳಾರ್ ವಯ್ರ್ ವಿವರಾಯಿಲ್ಲಿಂ ಖುಣಾಂ ಆಸ್ತಿತ್ ತರ್ ಘಳಾಯ್ ಕರಿನಾಸ್ತಾಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್.

ವಯ್ರ್ ವಿವರಾಯಿಲ್ಲಿಂ ಖುಣಾಂ ಆಸ್ತಿತ್ ತರ್, ಕರ್ನ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಖಂಚೆಂಯ್ ಕಾಮ್ ತಕ್ಷಣ್ ರಾವಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್. ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ವಚುಂದಿ, ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪಳೆವ್ಯಾಂ ಮ್ಹಣ್ ಘಳಾಯ್ ಕರಿನಾಯೆ.

ಘರಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೊಮೀಟರ್ ಆಸಾ ತರ್ ರಗತ್ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ಏಕಾದಾವೆಳಾ ಗ್ಲುಕೊಮೀಟರ್ ನಾ ತರ್ ಗೊಡ್ಶೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ತೀನ್-ಚ್ಯಾರ್ ಕುಲೆರಾಂ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪೌಡರ್ ವಾ ಸಾಕರ್, ದೋನ್ ತೀನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಕುಡ್ಕೆ ಕಡೆ ಸಾಕರ್, ದೋನ್ ಕುಲೆರಾಂ ಮ್ಹೊಂವ್ ವಾ ಜಾಮ್ ಅಸಲೆಂ ಖಂಚ್ಯೆಂಯ್ ಏಕ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ಅಶೆಂ ಗೊಡ್ಶೆಂ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಚಡ್ತಾ ಆನಿ ಏಕಾದಾವೆಳಾ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ನ್ಹಯ್ ಆಸುನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಚಡ್ಲ್ಯಾರ್ ವಿಶೇಸ್ ಬಾಧಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಪುಣ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಅಶೆಂ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಂವ್ಕ್‌ಚ್ ನಜೊ. ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಲಾ ಮ್ಹಣ್ ಭಗ್ಚೆಂ ಆನಿ ಗೊಡ್ಶೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ ಹಿ ಏಕ್ ಸವಯ್ ತಶೆಂ ಜಾಂವ್ಕ್ ನಜೊ. ದಾಕ್ತೆರಾಕ್ ಭೆಟುನ್ ರಗತ್ ತಪಾಸುನ್ ಜೊಕ್ತಿ ಸಲಹಾ ಘೆಂವ್ಚಿ ಬರೆಂ.

2.8 ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆನಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಆಸಿಡ್

ಖಾಣಾಂತ್ ಪೋತ್, ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಒಕ್ತಾಂ ಆನಿ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆ ತೀನ್ ುಪದೆಸ್ ಚುಕಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಪಾಳ್ನ್ ಆಯಿಲ್ಲೆ, ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಸ್‌ಲ್ಲೆ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಜಣ್ ಆಖೇರ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ಕಿತೆಂಚ್ ನಾಹುತಾಂ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಉರ್ಲೆ ಆಸಾತ್. ತೀಸ್, ಚಾಳಿಸ್ ವರ್ಸಾಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಯ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಂತ್ ಆಸುಂಕ್ ಸಕ್ತಾತ್ ಆನಿ ನಿಮಾಣೆ ಡಯಾಬೆಟಿಸಾಕ್ ಗ್ತಿಚ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂತ್ ಮರಣ್ ಪಾವ್ತಾತ್. ಪುಣ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ರ್ವ್ ತಿತ್ಲೆ ನಶಿಬ್‌ವಂತ್ ಆಸಾನಾಂತ್.

ರಗ್ತಾಂತ್ ಆಸಿಡ್ ಚಡ್ಚೆಂ

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾಂತ್ 'ಕಿಟೋನ್‌ಬೊಡಿಸ್' ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಸ್ತ್ ಚಡುನ್, ತ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಸಾದೆಂ ರಗತ್ ಆಸಿಡ್ ಗತಿಕ್ ವಚ್ಯೆತ್. ಕಿಟೋನ್‌ಬೊಡಿ ಡುನ್ ವೆಚಿ ಏಕ್ ತುರ್ತ್ ಪರಿಗತ್ ಜಾವ್ನಾಸುನ್ ವೆಳಾರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮೆಳಾನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಪ್ರಾಣ್‌ಂಚ್ ವಚ್ಯೆತ್. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಿತಿ ಪ್ರಾಸ್ ಾಯಿತ್ತೊ ಚಡ್‌ಲ್ಲೊಚ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕಿಟೋನ್‌ಬೊಡಿ ಉಪ್ಜುಂಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾತಾ.

ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಕ್ ಸಕತ್ ಜಾಯ್. ಹಿ ಸಕತ್ ರಗ್ತಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಗ್ಲುಕೊಸಾ ಥಾವ್ನ್ ಮೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್. ರಗ್ತಾಂತ್ ಆಸ್ಚೊ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂ ಭಿತರ್ ಸರಾನಾ ದೆಕುನ್ ಡ್ ರಗ್ತಾಂತ್ಲೊ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ವಾಪರ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಆಪ್ಣಾ ಥಂಯ್ ಜಮುನ್ ಆಸ್ಚಿ ರಬ್ ಖರ್ಚ್‌ಯ್ತಾ. ಅಶೆಂ ಚರಬ್ ಖರ್ಚ್ತಾನಾ ಕಿಟೋನ್‌ಬೊಡಿಸ್ ಮ್ಹಳ್ಳಿ ವಸ್ತ್ ಪ್ಜತಾ. ಕಿಟೋನ್‌ಬೊಡಿಸ್ ರಗ್ತಾಕ್ ಆಸಿಡ್ ಗತಿಕ್ ವ್ಹರ್ತಾತ್. ಹ್ಯೆ ಪರಿಗತೆಕ್ iabetic ketoacidosis ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್.

ರಗ್ತಾಂತ್ಲಿ ಆಸಿಡ್ ಪರಿಗತ್ ಕಿಡ್ನಿ, ಕಾಳಿಜ್, ಮೆಂದು ಧರ್‌ಲ್ಲೆಂ ಹರ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ಸ್ತೇಜ್ ಕರ್ತಾ ಆನಿ ವೆಳಾರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮೆಳಾನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ತ್ಯಾ ಭಾಗಾಂಚೆಂ ಕಾಮ್‌ಂಚ್ ಂಧ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ವೆತಾ. ಹೆಂ ಎಕೆ ವಾಟೆನ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಡ್ಲ್ಲಾ ದೆಕುನ್ ಮೂತ್ ಚಡ್ ವೆತಾ ಆನಿ ಹರ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಮುತುನ್ ವೆತಾನಾ ಮುತಾಂತ್ ರಾವಳ್ ಲವಣಾಂಯ್ ವೆತಾತ್. ಥೊಡಿಂ ಲವಣಾಂ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹರ್ ಭಾಗಾಂಚ್ಯಾ ಾಮಾನ್ಯ್ ಕಾಮಾಂಕ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಕಾಳ್ಜಾಕ್ ಆನಿ ಪೊಪ್ಸಾಕ್ ಜಾಯ್. ಎಕೆ ಾಟೆನ್ ರಗತ್ ಆಸಿಡ್ ಗತಿಂತ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಆನಿ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಕುಶಿನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಲವಣಾಂ ಣೆಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ- ಹೆಂ ದೋನ್‌ಯಿ ಸಾಂಗಾತಾ ಮೆಳುನ್ ತೀವ್ರ್ ಪರಿಗತ್ ಉಪ್ಜತಾ ನಿ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಜಣ್ ಹ್ಯೆ ಪರಿಗತೆಂತ್ಲೆ ಭಾಯ್ರ್ ಯೆನಾಸ್ತಾಂ ಜೀವ್ ಹೊಗ್ಡಾಯ್ತಾತ್. ಗ್ತಾಂತ್ ಕಿಟೋನ್‌ಬೊಡಿಸ್ ಚಡ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಚಡ್ತಾವ್ ಪಯ್ಲ್ಯಾ ಥರಾಚೊ ಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ.

ದುಸ್ರ್ಯಾ ಥರಾಚೊ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕಿಟೋನ್‌ಬೊಡಿಸ್ ಾಸ್ತಾಂಯ್ ವಿಶೇಸ್ ಮೂತ್ ವಚುನ್ ಕುಡಿಂತ್ ಉದಕ್ ಆನಿ ಲವಣಾಂ ಉಣೊ

ಜಾಂವ್ಚೊ ತೀವ್ರ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ hyperosmolar hyperglycemic state ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್.

ಹ್ಯೆ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಕಾರಣಾಂ:

ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಿತಿ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡುನ್ ವೆಚೆಂಚ್ ಹ್ಯಾ ದೋನ್‌ಯಿ ಥರಾಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಕಾರಣ್. ಥೊಡೆ ಪಿಡೆಸ್ತ್ ವಿವಿಧ್ ಕಾರಣಾಂಕ್ ಲಾಗುನ್ ಆಪುಣ್ ಘೆವ್ನ್ ಆಸ್ಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಎಕಾನೇಕ್ ರಾವಯ್ತಾತ್. ವಾ ಕೊಣೆ ಸಾಂಗ್ಲೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಬಂಧ್ ಕರ್ನ್ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ವಾ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂ ಒಕ್ತಾಂ ಘೆಂವ್ಕ್ ಧರ್ತಾತ್ ವಾ ಕಿತೆಂಚ್ ಒಕ್ತಾಂ ಘೆನಾಂತ್. ಹಾಚೊ ಪರಿಣಾಮ್ ಜಾವ್ನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮೀತ್ ಚುಕುನ್ ಚಡ್ತಾ. ಆನಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಡೀಸ್ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಪಾವ್ತಾ.

ಒಕ್ತಾಂ ರಾವಯಿಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್ ಆಸ್ತಾಂ ಹೆರ್ ಕಾರಣಾಂನಿಯ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಹಿ ಸ್ಥಿತಿ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಕುಡಿಂತ್ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಭಾಗಾಚೆರ್ ಬೆಕ್ಟೀರಿಯಾಚೆಂ ಆಕ್ರಮಣ್ (infection) ಜಾವ್ನ್ ಪೂ ಜಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕಿಟೋನ್‌ಬೊಡಿಸ್ ಉಪ್ಜುಂಚಿ ಪರಿಗತ್ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಕೆಸುಳೆ ತಸಲೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಧರ್‌ಲ್ಲೆಂ ವೊಂಕ್-ಉದ್ಕಡೆ, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ಲೆ ಖಂಚೆಯ್ ಸಮಸ್ಸೆ ವಯ್ರ್ ವಿವರಾಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ತೀವ್ರ್ ಪರಿಗತೆಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ವಿಶೇಸ್ ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೆವ್ನ್ ಜೊಕ್ತ್ಯಾ ಥರಾನ್ ಉದಕ್ ಪಿಯೆನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್‌ಯಿ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಆಸಿಡ್ ಪರಿಗತ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಎಕಾನೇಕ್ ಸದಾಂಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಮುತುಂಕ್ ಜಾತಾ ತರ್ ರಗತ್ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ರಗ್ತಾಂತ್ ಆಸಿಡ್ ಜಮ್ಚಿ ಪರಿಗತ್ ಸುರು ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಚಿ ಪಯಿಲ್ಲಿ ಖುಣಾ ಹಿ ಆಸ್ಯೆತ್. ಘಡ್ಯೆ ಘಡ್ಯೆ ಮುತುಂಕ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ, ಜೀಬ್ ಆನಿ ತಾಳೊ ಸುಕ್ಚೊ, ದೊಳೆ ಮಾಟ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ನಿಸ್ತೇಜ್ ಜಾಂವ್ಚೆ, ಕುಡಿಚಿ ಕಾತ್ ಸುಕುನ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಸಮಸ್ಸೊ ಹಳ್ತಾನ್ ಚಡುನ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾಚಿಂ ಲಕ್ಷಣಾಂ. ಥೊಡ್ಯಾ ವೆಳಾನ್ ವೊಂಕ್ ಸುರು ಜಾಯ್ತ್. ಹಳ್ತಾನ್ ಮತ್ ಗಯ್ರಿ ಗಯ್ರಿ ಜಾವ್ನ್ ಯೆವ್ನ್ ಥೊಡ್ಯಾ ವೆಳಾನ್ ಮತ್‌ಚ್ ಚುಕಾತ್. ಹ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಉಸ್ವಾಸ್ ಲಾಂಬ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಆನಿ ಉಸ್ವಾಸ್ ವೊಡುಂಕ್ ಧರ್ಚೆಂಯ್ ಆಸ್ಯೆತ್. ಕಿಟೋನ್ ಬೊಡಿಸ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಉಸ್ವಾಸಾಕ್ ಪಿಕ್ಯಾ ಫಳಾಂಚೊ ವಾಸ್ ಆಸ್ತಾ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಆನಿ ಚತ್ರಾಯ್

ರಗ್ತಾಂತ್ ಆಸಿಡ್ ಚಡುನ್ ವೆಚಿ ಏಕ್ ತೀವ್ರ್ ಪರಿಗತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಕ್ ತುರ್ತ್ ವಿಭಾಗಾಂತ್ ದವರ್ನ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಜೊಕ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮೆಳ್ಳ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಪ್ರಾಣ್ ವೆಚ್ಯಾ ತಿತ್ಲೊ ಮಾರೆಕಾರ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಸರ್ವ್ ಸವ್ಲತಾಯೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಂನಿ ಮಾತ್ರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿವ್ಯೆತಾ.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಆಸಿಡ್ ಚಡುನ್ ವೆಚ್ಯಾ ತಸಲ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಕೆದ್ನಾಂಯ್ ಚತ್ರಾಯೆನ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್.

♦ ತವಳ್ ತವಳ್ ಆಪ್ಲೆಂ ರಗತ್ ತಪಾಸುನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮೀತ್ ಚುಕುನ್ ಚಾನಾ ಮ್ಹಣ್ ಖಾತ್ರಿ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್.

♦ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಕಾರಣಾ ಖಾತಿರ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಚಿ ಸಲಹಾ ನಾಸ್ತಾಂ ಘೆವ್ನ್ ಆಸ್ಚಿಂ ಕ್ತಾಂ ಉಣಿಂ ಕರಿನಾಯೆ ವಾ ಬಂಧ್ ಕರಿನಾಯೆ.

♦ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಭಲಾಯ್ಕೆ ಲಗ್ತಿಂ ಮಸ್ಸೊ ಉಪ್ಜಲ್ಯಾರ್, ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ ವೊಂಕ್-ಉದ್ಕಡೆ, ಖೊಂಕ್ಲಿ-ತಾಪ್, ತಾಪ್ ನಿ ದೂಕ್, ಕೆಸುಳಿ ವಾ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಚಡ್ ಚತ್ರಾಯೆನ್ ಸುಂಕ್ ಜಾಯ್ ಆನಿ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ದಾಕ್ತೆರಾಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್.

♦ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ಹೆರಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೊಣ್ಯಾಂತ್ ದ್ನಾಂಯ್ ಚತ್ರಾಯೆನ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್; ಮೀತ್ ಸಾಂಬಾಳುಂಕ್ ಜಾಯ್.

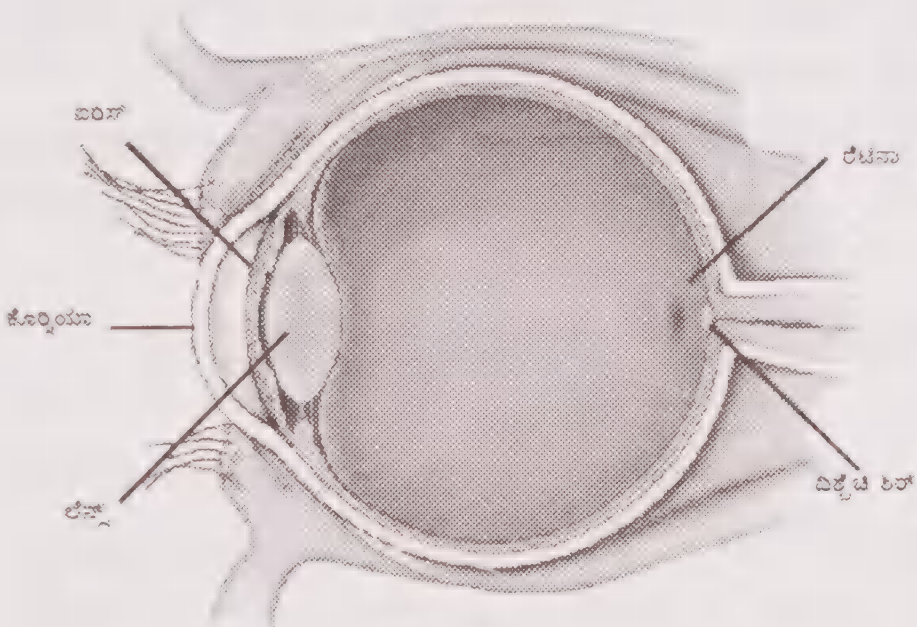
2.9 ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆನಿ ದೊಳ್ಯಾಂಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಡಯಾಬೆಟಿಸಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ಮಸ್ಸೆ ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ಯಿ ದೊಳ್ಯಾಂನಿ ಸಮಸ್ಸೆ ಉಪ್ಜುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ ಆಸಾ. ಹಾಂಚ್ಯೆ ಪಯ್ಕಿಂ ಡೆ ಸಮಸ್ಸೆ ವೆಳಾರ್ ಸೊಧುನ್ ಕಾಡ್ನ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಪುರ್ತೆ ಗೂಣ್ ಕರ್ಯೆತಾ ನಿ ದೊಳ್ಯಾಂಚಿ ದಿಷ್ಟ್ ಶಾಶ್ವತ್ ನಾಸ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ನಿವಾರ್ಯೆತಾ. ತ್ಯಾ ಪಾಸತ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ, ದೊಳ್ಯಾಂನಿ ವಾ ದಿಷ್ಟಿಂತ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಚಡುಣೆ ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ಯಿ ರ್ಸಾಕ್ ಉಣ್ಯಾರ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪುಣ್ಯಿ ದೊಳ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಕ್ ಭೆಟುನ್ ಲಹಾ ಘೆಂವ್ಚಿ ಬರೆಂ. ಕಿತೆಂಯ್ ಸಮಸ್ಸೆ ಉಪ್ಜುಂಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವೆಳಾರ್ ತ್ರಾಯ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ತೆ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಜಾತಾ.

ದೊಳ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಮುಖಾರ್ ಉಜ್ವಾಡ್ ಸರಾಗ್ ಪಾಶಾರ್ ಜಾವ್ನ್ ವೆಚೊ ಪಾರದರ್ಶಕ್) ಭಾಗ್ ಆಸಾ ತಾಕಾ 'ಕೊರ್ನಿಯಾ' ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಕೊರ್ನಿಯಾಚ್ಯಾ ಟ್ಲ್ಯಾನ್ ಕಾಳ್ಸೊ (ಅಪ್ರೂಪ್ ನಿಳ್ಸೊ) 'ಐರಿಸ್' ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಭಾಗ್ ಆಸಾ. ಐರಿಸಾಚ್ಯಾ ಧೆಂಚ್ 'ಪ್ಯೂಪಿಲ್' ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಅವ್ಕಾಸ್ ಆಸಾ. ತಾಚ್ಯೆ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾನ್ ಲೆನ್ಸ್ ಆಸಾ. ಯೂಪಿಲಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಭಿತರ್ ಸರ್ಲ್ಲಿಂ ಉಜ್ವಾಡಾಚಿಂ ಕಿರ್ಣಾಂ ಲೆನ್ಸಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ವೆತಾನಾ ಗ್ವುನ್ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ 'ರೆಟಿನಾ' ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಭಾಗಾಚೆರ್ ಪಡ್ತಾತ್. ರೆಟಿನಾ ಕ್ಷಿಮ್ ರಗ್ತಾ ನಳ್ ಆನಿ ಶಿರಾಂನಿ ಜಾಲ್ಲೊ ಭಾಗ್. ಖಂಚ್ಯಾ ಭಾಗಾ ಥಾವ್ನ್ ಜ್ವಾಡಾಚಿಂ ಕಿರ್ಣಾಂ ಆಯ್ಲ್ಯಾಂತ್ ತ್ಯಾ ಭಾಗಾಚೊ ಜೋಪ್ ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಟಿನಾ ಕಾರಣ್. ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿಂಯ್ ರೆಟಿನಾಂತ್ ಮಧೆಂಚ್ ಸುವಿಯೆಚ್ಯೆ ತಕ್ಲೆ ತೆದ್ಯಾ ತ್ರಾಚೊ 'ಮ್ಯಾಕುಲಾ' ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಭಾಗ್ ಆಸಾ. ರೆಟಿನಾಂತ್ ಹೊ ಮಹತ್ವಾಚೊ ಭಾಗ್ ವ್ಸಾಸುನ್ ವಾಚ್ಚೆಂ, ಬರಂವ್ಚೆಂ ತಸಲೆಂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ್ ಸಮ್ಜಣೆಚೆಂ ಕಾಮ್, ಬಣ್ ಖಂಚೊ ಹಣ್ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ ವಿಶೇಸ್ ಕಾಮ್ 'ಮ್ಯಾಕುಲಾ' ಕರ್ತಾ.

ರೆಟಿನಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂಕ್ ಜಖಮ್

ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಥಾವ್ನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ದೊಳ್ಯಾಂನಿ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಅನಾಹುತಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ರೆಟಿನಾಚ್ಯಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ್ ರಗ್ತಾನಳಾಂಕ್ ಜಖಮ್ ಜಾವ್ನ್ ರೆಟಿನಾ ಪಿಡೆಸ್ತ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಪ್ರಮುಖ್. ಹಾಕಾ ವಯ್ಜಕೀಯ್ ಭಾಶೆಂತ್ diabetic retinopathy ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ರೆಟಿನಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಸಾವಕಾಸ್ ಜಾವ್ನ್ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾತಾ. ರಗ್ತಾನಳ್ ಥಂಯ್ ಹಾಂಗಾ ಲ್ಹಾನ್ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಫುಗುನ್ ಆಸ್ತಾತ್, ಥೊಡೆ ಕಡೆಂ ಪಿಡೆಸ್ತ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂಚ್ಯೆ ಭಂವ್ತಿಂ ಹಳ್ತ್ ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್ ಆನಿ ಸುಜ್ ಆಸುಂಕ್ ಪುರೊ. ರೆಟಿನಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ಯಿ ಮ್ಯಾಕುಲಾಕ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಬಾಧಕ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ಲ್ಯಾನ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ದಿಷ್ಟ್ಯಿ ಸಾರ್ಕಿ ಆಸ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ಥರಾಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ background diabetic retinopathy ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ರೆಟಿನಾಚಿ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಮಾತ್ರ್ ಅಸಲೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಲ್ಲೊ ಕಳ್ತಾ.



ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂಕ್ ಬಾಧಕ್ ಹಾಡ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಮ್ಯಾಕುಲಾಕ್ ಲಾಗ್ಗಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ಮ್ಯಾಕುಲಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂಕ್ ಘಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಖಂಚೆಯ್ ವಸ್ತುಕ್ ಪಳೆತಾನಾ ತ್ಯಾ ವಸ್ತುಚೊ ಮಧ್ಲೊ ಭಾಗ್ ಅಸ್ಪಷ್ಟ್ ದಿಸ್ತಾ. ಮನಿಸ್ ಮ್ಹಣ್ ದಿಸ್ತಾ, ಪುಣ್ ಮುಸ್ಕಾರಾಚಿ ಒಳಕ್ ಕಷ್ಟಾಂಚಿ ಜಾತಾ. ಪಯ್ಸ್ ಥಾವ್ನ್ ಪಳೆತಾನಾ ಗಯ್ರೆಂ ಗಯ್ರೆಂ ಜಾತಾ, ವಸ್ತು ದಿಸ್ತಾತ್, ಪುಣ್ ಕಸಲ್ಯೊ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ನಖ್ಖಿ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಲಾಗ್ಸರ್ ಥಾವ್ನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಅಕ್ಷರಾಂ ವಾಚುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾತಾತ್, ಪತ್ರಾಂನಿ ಲ್ಹಾನ್ ಅಕ್ಷರಾಂನಿ ಛಾಪ್ಲ್ಲೆಂ ವಾಚುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಸರ್ವಾಂ ಥಂಯ್ ಏಕ್‌ಸಾರ್ಕೊ ಆಸಾನಾ.

ಚಡ್ತಾವ್ ಜಾವ್ನ್ ರೆಟಿನಾಚೊ ಉರ್ಲ್ಲೊ ಭಾಗ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಂತ್ ಆಸ್ತಾ ಆನಿ ಘರಾ ಭಂವ್ತಿಂ ವಾ ಭಾಯ್ರ್ ಭಂವುನ್ ವಚುಂಕ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಜಾಯ್ನಾ. ಮ್ಯಾಕುಲಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ maculopathy ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಹಳ್ತಾನ್ ಚಡುನ್ ಯೆತಾ, ಪುಣ್ ಮ್ಯಾಕುಲಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂಕ್ ಜಖಮ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ಯಿ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ದಿಷ್ಟ್ ಪುರ್ತಿ ವಚಾನಾ.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂಕ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಜಖಿಮ್ ಡುನ್ ಗೆಲ್ಲೆಂಚ್ ಥೊಡೆ ಕಡೆಂ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಆಡ್ಕಳ್ ಉಪ್ಜುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಡಿಚ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಭಾಗಾಂತ್ ಪ್ರಮುಖ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಆಡ್ಕಳ್ ಜಾಲ್ಲಿಚ್ ತ್ಯಾ ಾಗಾಕ್ ರಗ್ತಾಚಲಪ್ಣಿ ರಾಕುನ್ ವ್ಹರ್ಚ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ಬಾರಿಕ್ ವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ರಗ್ತಾನಳ್ ್ಡ್ ಜಾಂವ್ಚ್ ವಾ ಚಡುನ್ ವೆಚೆ ಜೆರಾಲ್ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾತಾ. ಅಶೆಂಚ್ ರೆಟಿನಾಚ್ಯಾ ಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಆಡ್ಕಳ್ ಜಾಲ್ಲಿಚ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂ ಭಂವ್ತಿಂ ನವೆ ಗ್ತಾನಳ್ ವಾಡ್ತಾತ್.

ಅಶೆಂ ನವ್ಯಾನ್ ವಾಡುನ್ ಯೆಂವ್ಚೆ ರಗ್ತಾನಳ್ ರೆಟಿನಾಚೆರ್ ಅನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್, ಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಉಜ್ವಾಡ್ ಪಡುಂಕ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಪರಿಂ ವಾಡ್ತಾತ್. ರೆಟಿನಾಚ್ಯಾ ್ಯಾ ಥರಾಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ Proliferative diabetic retinopathy ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ವೆ ರಗ್ತಾನಳ್ ಅಸ್ಕತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಫುಟುನ್ ವಾ ಬುರಾಕ್ ಪಡುನ್ ಟಿನಾಚೆರ್ ವಾ ರೆಟಿನಾ ಮುಖ್ಲ್ಯಾ 'ವಿಟ್ರಿಯಸ್' ಮ್ಹಣ್ಚ್ಯಾ ಪಾರದರ್ಶಕ್ ಮೆಣಾ ತಸಲ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ ರಗತ್ ವ್ಹಾಳುಂಕ್ ಸುರು ಜಾತಾ. ರಗತ್ ವ್ಹಾಳ್‌ಲ್ಲೊ ಭಾಗ್ ಗೂಣ್ ಜಾವ್ನ್ ಯೆತಾನಾ ಘಾಯಾಚಿ ಮಾವ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಪರಿಂ ತೊ ಭಾಗ್ ಅರ್ನುನ್ ವೆತಾ. ಅಶೆಂ ಅರ್ನಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರೆಟಿನಾ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಸುವಾತೆ ಥಾವ್ನ್ ನಿಕ್ಳುನ್ ವಚ್ಯೆತ್. ಹೊ ಏಕ್ ಕಠಿಣ್ ಸಮಸ್ಸೊ. ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ದಿಷ್ಟ್ ಪುರ್ತ್ಯಾನ್ ವೆಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ವೆಳಾರ್ ತಪಾಸುನ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸುರು ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಹೆಂ ಅನಾಹುತ್ ಆಡಾವ್ಯೆತಾ.


ಸಾಮಾನ್ಯ ರೆಟಿನಾ

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ತವಳ್ ತವಳ್ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಆಪ್ಲೆ ದೊಳೆ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂ ಕಡೆಂ ತಪಾಸುನ್ ಸಲಹಾ ಘೆಂವ್ಚಿ ಬರಿ. ಸಮಸ್ಸೊ ತೀವ್ರ್ ವಾ ಪರ್ನೊ ಜಾಲ್ಯಾ ತಿತ್ಲೊ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಷ್ಟಾಂಚಿ ಜಾತಾ. ಸಮಸ್ಸೊ ವೆಳಾರ್ ಸೊಧುನ್ ಕಾಡ್ನ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಅನಾಹುತ್ ಆಡಾವ್ಯೆತಾ.

ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ವರ್ವಿಂ ದೊಳ್ಯಾಂಚೆ ರಗ್ತಾನಳ್ ಪಿಡೆಸ್ತ್ ಜಾವ್ನ್ ದಿಷ್ಟಿಕ್ ಬಾಧಕ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಪರಿಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಲೇಸರ್ ಕಿರ್ಣಾಂಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿತಾತ್. ಲೇಸರ್ ಕಿರ್ಣಾಂ ಂಕಾ ವಿಶಿಷ್ಟ್ ಥರಾಚಿಂ. ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಬೊವ್ ನಾಜೂಕ್ ಆನಿ ಅನ್ಭೊಗ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಮಾತ್ರ್ ಸಾಧ್ಯ್. ಖಂಚ್ಯೆ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆಂತ್ ಜಖಿಮ್ ಆಸಾ ತೆಂ ಸೊಧುನ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆಚ್ಯೆ ಖಂಚ್ಯೆ ಸುವಾತೆರ್ ರಗತ್ ವಾ ದ್ರವ್ಯ್ ಪಾಜಾರ್ತಾ ತಸಲ್ಯೆ ುವಾತೆರ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆಂತ್ಲೊ ಬುರಾಕ್ ವಾ ಜಖಿಮ್ ಜಾಲ್ಲಿ ಸುವಾತ್ ಲೇಸರ್ ರ್ಣಾಂ ವಾಪ್ರುನ್ ಧಾಂಪ್ಚಿಂಚ್ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ. **ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದೊಳ್ಯಾಂಚೆರ್ ಹ್ಯಾ**

ಪರ್ಯಾಂತ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಬದ್ಲಾಪ್ ವಾ ಜಖಮ್ ಗೂಣ್ ಕರಿನಾ ಬಗರ್ ತೆಂ ಚಡುನ್ ವಚಾನಾಶೆಂ ಆನಿ ಉರ್‍ಲ್ಲಿ ದಿಷ್ಟ್ ಪುರ್ತಿ ನಾಸ್ ಜಾಯ್ನಾಶೆಂ ಮಾತ್ರ್ ರಾಕ್ತಾ. ರಗ್ತಾನಳ್ ಚಡ್ ವಾಡುನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತಸಲೆ ರಗ್ತಾನಳ್ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ್ ಕರುಂಕ್ ಲೇಸರ್ ವಾಪುರ್ತಾತ್.

ದೊಳ್ಯಾಂಕ್ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘೆಂವ್ಕ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಂನಿ ಚಡ್ತಾವ್ ದಾಖಲ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾನಾ. ಭಾಯ್ಲೊ ಪಿಡೆಸ್ತ್ ಜಾವ್ನ್‌ಂಚ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘೆವ್ಯೆತಾ. ಲೇಸರ್ ಕಿರ್ಣಾಂನಿ ರಗ್ತಾನಳಾಂತ್ಲೆ ಬುರಾಕ್ ಧಾಂಪ್ತಾನಾ ಕಿತೆಂಯ್ ದೂಕ್ ಆಸಾನಾ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಅನಾಹುತ್ ವಾ ಆಯ್ಬ್ ಘಡಾನಾ. ತರ್‍ಯಿ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಅಸ್ವಸ್ಥಾಯ್ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘೆತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಥೊಡೆ ಅಪ್ರೂಪ್ ಸಮಸ್ಸೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾಚ್ ಕರಿನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ದೊಳ್ಯಾಂನಿ ಜಾವ್ಯೆತ್ ತ್ಯಾ ಶಾಶ್ವತ್ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ತುಲನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಕಿತೆಂಚ್ ನ್ಹಯ್. ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿ ದಿಷ್ಟ್ ತರ್‍ಯಿ ಉರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾ, ಪುಣ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕರಿನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ರೆಟಿನಾ ಪುರ್ತೆಂ ಬೆಕಾರ್ ಜಾವ್ನ್ ದಿಷ್ಟ್ ಶಾಶ್ವತ್ ನಾ ಜಾಯ್ತ್. ಪುರ್ತೆಂ ಕುರ್ಡೆಪಣ್ ಯೆವ್ಯೆತ್. ಲೇಸರ್ ಘೆತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಾವ್ಯೆತ್ ತ್ಯೊ ಥೊಡ್ಯೊ ಧೊಶಿ ಅಶ್ಯೊ ಆಸಾತ್: ಅಪ್ರೂಪ್ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ದಿಷ್ಟಿಚೊ ಮಧ್ಲೊ ವಾಂಟೊ central vision ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘೆತ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಗಯ್ರೊ ಗಯ್ರೊ ಜಾವ್ಯೆತ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ದಿಷ್ಟಿಚ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿ ಲ್ಹಾನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಕಾಳೆ ತಿಬೆ ದಿಸುಂಕ್ ಪುರೊ. ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘೆತ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ದಿಷ್ಟಿಚೊ ಭಾಯ್ಲೊ ಭಾಗ್ ಲ್ಹಾನ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಸಾಮಾನ್ಯ್. ರಾತಿಚಿ ದಿಷ್ಟ್ ಉಣಿ ಜಾಂವ್ಚಿ ಆನಿ ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಬಣ್ ಪಾರ್ಕುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ.

ದೊಳೆ ತಪಾಸುನ್ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂನಿ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘೆಂವ್ಕ್ ಸಲಹಾ ದಿಲ್ಯಾರ್ ತಿ ಮಾನುನ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಬರೆಂ.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆನಿ ದೊಳ್ಯಾಂಚೆ ಹೆರ್ ಸಮಸ್ಸೆ

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ರೆಟಿನಾಚೊ ಭಾಗ್ ಅಸ್ವಸ್ತ್ ಜಾವ್ನ್ ದಿಷ್ಟ್ ಪುರ್ತಿ ವೆಚ್ಯಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ಲೊ ಸಮಸ್ಸೊ ನ್ಹಯ್ ಆಸ್ತಾಂ ಹೆರ್ ಸಮಸ್ಸೆಯ್ ಆಸ್ಯೆತಾ.

ದಿಷ್ಟ್ ಗಯ್ರಿ ಜಾಂವ್ಚಿ: ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಚಡುನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ದಿಷ್ಟ್ ಗಯ್ರಿ ಗಯ್ರಿ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲೊಚ್ ದೊಳ್ಯಾಂತ್ಲೊ ಲೆನ್ಸ್ ಸುಜ್ತಾ ಆನಿ ಹೆಂ ದಿಷ್ಟ್ ಗಯ್ರಿ ಜಾಂವ್ಕ್ ಕಾರಣ್. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ದೊಳ್ಯಾಂಕ್ ವಿಶೇಸ್ ಮ್ಹುಣ್ಚ್ಯಾ ತಸಲ್ಯೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಚಿ ಗರ್ಜ್ ನಾ. ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಲೊಚ್ ದಿಷ್ಟ್ ಸಾರ್ಕಿ ಜಾತಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್



ಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ದಿಷ್ಟಿಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ಒಕ್ಲಾಂ ಘೆತಾನಾ ವಾ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿಂ ದ್ಲಿತಾನಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಚಡುನ್ ಸ್ತಾನಾ ದೊಳ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ದಿಷ್ಟಿಚಿ ಸಕತ್ ಅವ್ಯವಸ್ತ್ ಆಸ್ತಾ ಆನಿ ತ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ತಪಾಸುನ್ ಲ್ಲಿಂ ಒಕ್ಲಾಂ ಸಾರ್ಕಿಂ ಜಾಯ್ನಾಂತ್.

ೊಳ್ಯಾಂನಿ ಫುಲ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ವಾ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್: ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ಾತಾನಾ ಲೆನ್ಸ್ ದಾಟ್ ಜಾವ್ನ್ ದಿಷ್ಟ್ ಉಣಿ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆಂವ್ಚಿ, ದೊಳ್ಯಾಂನಿ ಫುಲ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ವಾ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಮಧ್ಯಮ್ ್ರಾಯೆಚೆರ್‌ಚ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಲೆನ್ಸ್ ಕಾಡ್ನ್, ತ್ಯೆ ಸುವಾತೆರ್ ಕೃತಕ್ ನ್ಸ್ ಬಸಯಿಲ್ಲ್ಯಾನ್ ದಿಷ್ಟ್ ಪಾಟಿಂ ಮೆಳ್ತಾ. ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್ ಸಮಸ್ಸೊ ವಕ್ತಾಂನಿ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಾ ನಿವಾರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ.

ತ್ರಾಯ್ ಆಸುಂದಿ

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ಆಪ್ಲ್ಯೆ ದಿಷ್ಟಿಕ್ ಲಗ್ತಿ ಥೊಡಿ ಚತ್ರಾಯ್ ದ್ಯಾಂಯ್ ಸಾಂಬಾಳ್‌ಲ್ಲಿ ಬರಿ:

♦ ಡಯಾಬೆಟಿಸಾ ಥಾವ್ನ್ ದೊಳ್ಯಾಂಚೆರ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಜಖಮ್ ಆನಿ ಅನಾಹುತಾಂ ೆಳಾರ್ ಆಡಾವ್ಯೆತಾ. ತ್ಯಾ ಪಾಸತ್ ವರ್ಸಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪುಣ್ಯಿ ದೊಳ್ಯಾಂಚಿ ಪಾಸ್ಣಿ ಕರಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ದೊಳ್ಯಾಂನಿ ಸಮಸ್ಸೊ ಉಪ್ಜಲಾ ತರ್ ಹರ್ ಸ ಮಯ್ನ್ಯಾಂಕ್ ಾ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಚ್ಯೆ ಸಲಹಾ ಪ್ರಮಾಣೆ ದೊಳ್ಯಾಂಚಿ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರಯಿಲ್ಲಿ ಬರೆಂ. ೊಳ್ಯಾಂಚಿ ದಿಷ್ಟ್ ಪುರ್ತಿ ವೆತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ರಾಕ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್.

♦ ದಿಷ್ಟ್ ಗಯ್ರಿ ಗಯ್ರಿ ಜಾತಾ ಆನಿ ಎಕಾನೇಕ್ ಲ್ಹಾನ್ ಅಕ್ಶರಾಂ ವಾಚುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಾತಾತ್ ತರ್ ಪಯ್ಲೆಂ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆವ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ೊಳ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ದಾಕ್ತೆರಾಂಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆತ್‌ಲ್ಲಿ ಬರೆಂ. ದಿಷ್ಟ್ ಗಯ್ರಿ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಳೆತಾನಾ ಮಧೆಂ ಮಧೆಂಚ್ ಬುರಾಕ್ ಪಡ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ದಿಸ್ಚೆಂ, ಉಜ್ವಾಡ್ ಫಾಂಕ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ರಿಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ವಾ ದಿಷ್ಟಿಂತ್ ಕಾಳೆ ಕಾಳೆ ತಿಬೆ ಆಸ್ಚೆ ರೆಟಿನಾ ಜಖಮ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಚಿಂ ರ್ವಿಲಿಂ ಖುಣಾಂ ಆಸ್ಯೆತ್.

♦ ವೆಳಾರ್ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿಲ್ಯಾರ್ ರೆಟಿನಾಂತ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಬದ್ಲಾಪ್ ುಖಾರುನ್ ವೆಚೆಂ ರಾವವ್ಯೆತಾ.

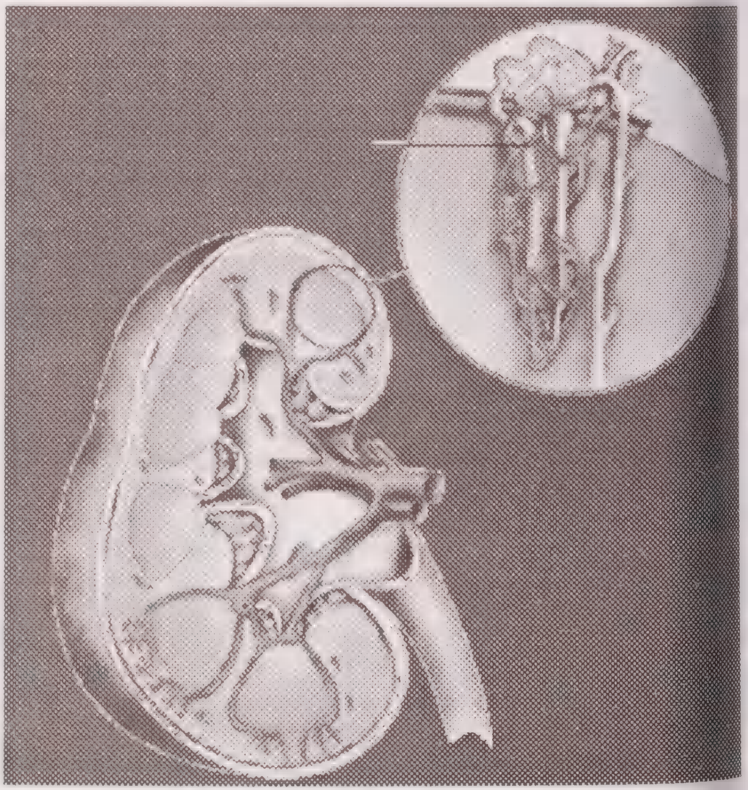
♦ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ಆಸ್ಚೊ, ರಗ್ತಾದಾಬ್ ವಾ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಡಾನಾಶೆಂ ಆನಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೊಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆ ಆಸಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಂವ್ಚಿಯ್ ೊಳ್ಯಾಂಕ್ ಜಾಂವ್ಚಿಂ ಅನಾಹುತಾಂ ಆಡಾಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್.

♦ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ಧುಮ್ಟಿ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ದಿಷ್ಟಿಕ್ ಲಗ್ತಿ ಸಮಸ್ಸೆ ಉಪ್ಜುಂಚಿ ಾಧ್ಯತಾ ಚಡ್ತಾ. ಧುಮ್ಟಿ ಹಳ್ತಾನ್ ಪುಣ್ ಪುರ್ತಿ ಸಾಂಡ್ಚಿ ಗರ್ಜ್.

2.10 ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆನಿ ಕಿಡ್ನೆಂಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಅನಾಹುತಾಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂ ಗಜಾಲಿಂ ಪಯ್ಕಿ ಕಿಡ್ನಿ ಪಾಡ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಪ್ರಮುಖ್. ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಸುಮಾರ್ 20 ಥಾವ್ನ್ 30 ತಕ್ಕೆ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಮಿತಿ ಭಿತರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಕಿಡ್ನಿ ಪಾಡ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ಆಸ್ತಾನಾಂಯ್ ಕಿಡ್ನಿ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಲಾಗುನ್ ಪಾಡ್ ಜಾತಾತ್ ತೆಂ ಆಜೂನ್ ಕಳಿತ್ ನಾ.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ (ವಾ ರಗ್ತಾದಾಬ್) ವಿಶೇಸ್ ಚಡುನ್ ಆಸ್ಚೊ, ಧುಮ್ಟಿ ವಾಪ್ರುಂಚಿ, ಕುಡಿಂತ್ ಮೊಟಾಯ್ ಚಡುನ್ ಆಸ್ಚಿ ಆನಿ ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸಾ ವರ್ವಿಂ ಕಿಡ್ನಿ ಪಾಡ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೊ – ಹ್ಯೊ ಸರ್ವ್ ಕಿಡ್ನಿ ಪಾಡ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ವಾ ರಿಸ್ಕೆಚ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ಯೆತ್. ಅಸಲ್ಯೊ ರಿಸ್ಕೆಚ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮಾತ್ರ್ ಆಸ್ತಾತ್ ಆನಿ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಹೆರಾಂ ಥಂಯ್ ಕಿತೆಂಯ್ ರಿಸ್ಕ್ ನಾಸ್ತಾಂಯ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ವರ್ಸಾಂಚ್ಯಾ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕಿಡ್ನ್ಯೊ ಬೆಕಾರ್ ಜಾತಿತ್.

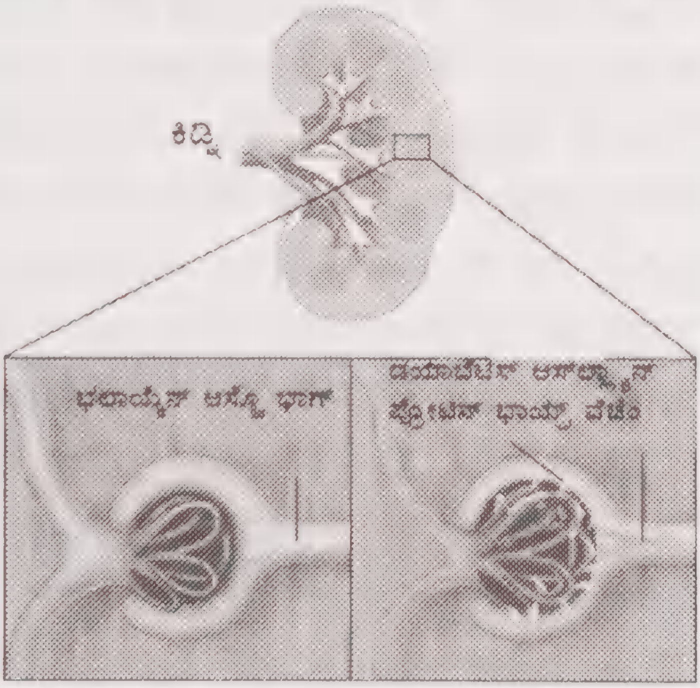


ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕಿಡ್ನೆಂನಿ ರಗ್ತಾ ಥಾವ್ನ್ ಮೂತ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ವಸ್ತು ಗಾಳ್ನ್ ಕಾಡ್ಚೆ ಗ್ಲೊಮರುಲ್ಯೆ (glomeruli) ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಜಾಲ್ಲೆ ಲ್ಹಾನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಭಾಗ್ ಆಸಾತ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಭಾಗಾಂನಿ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಶಿರಾಂಕ್ ಜಖಮ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಪರಿಂ ಕಿಡ್ನೆಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಶಿರಾಂಕ್ ಜಖಮ್ ಜಾಲ್ಲೆಂಚ್ ಕಿಡ್ನಿ ಪಾಡ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಕಾರಣ್. ಕಿಡ್ನೆಚ್ಯಾ ಗ್ಲೊಮರುಲ್ಯೆ ಭಾಗಾಂಚೆ ರಗ್ತಾನಳ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಭಾಗಾಂಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಸಲಿಸಾಯೆನ್ ಪಾಡ್ ಜಾತಾತ್. ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಶಿರಾಂಕ್ ಜಖಮ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮುತಾಕೋಶಾ (urinary bladder) ಥಾವ್ನ್ ಮೂತ್ ಪುರ್ತೆಂ ಭಾಯ್ರ್ ವಚಾನಾಸ್ತಾಂ ಹರ್ಯೆಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಮುತುನ್ ಜಾತಾನಾ ಥೊಡೆಂ ಮೂತ್ ತಶೆಂಚ್ ಉರ್ತಾ. ಅಶೆಂ ಮೂತ್ ಉರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮುತಾಕೋಶಾಂತ್ ಬೆಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಾಡುನ್ ತ್ಯಾ ವರ್ವಿಂಯ್ ಕಿಡ್ನೆಂಕ್ ಜಖಮ್ ಜಾವ್ಯೆತ್.

ಶೆಂ ಜಾಯಿತ್ತೊ ಕಾಳ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕಿಡ್ನೆಂಚ್ಯಾ
ಂಕ್ ಜಖಮ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಸುರ್ವಾತೆರ್ ಮುತಾ ಸಾಂಗಾತಾ
ತ್ ಆಸ್ಚೊ ಪ್ರೊಟೀನ್ ವಸ್ತುಯ್ ಮುತಾಂತ್ ವೆತಾತ್. ಕಿಡ್ನ್ಯೊ ಪಾಡ್ ಜಾಂವ್ಕ್
ಜಾಲ್ಯಾತ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾಚೆಂ ಸುರ್ವಿಲಿ ಖುಣಾಚ್ ಹಿ. ವೆಳಾರ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆವ್ನ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ
ಯ್‌ರ್ ಕಿಡ್ನೆಂಕ್ ಅನಾಹುತ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆಡಾವ್ಯೆತಾ. ನಾ ತರ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಕಿಡ್ನೆಂಕ್
ಂ ಜಖಮ್ ಚಡಾತ್ತ್ ವೆತಾ. ಮುತಾಂತ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ವೆಚೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಚಡ್ತಾತ್ ಆನಿ
ಾಬ್ ವಾ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್‌ಯಿ ಚಡುಂಕ್ ಧರ್‍ತಾ. ಕಿಡ್ನೆಂಕ್ ಆನಿ ರಗ್ತಾದಾಬಾಕ್
ಮೊ ಸಂಬಂಧ್ ಆಸಾ. ಕಿಡ್ನ್ಯೊ ಸಾರ್ಕ್ಯೊ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್
ನ್ ವೆಚಿ ಸಾಮಾನ್ಯ್. ಹಳ್ತಾನ್ ಕಿಡ್ನ್ಯೊ ಪುರ್ತ್ಯೊ ಪಾಡ್ ಜಾತಾತ್. ಹ್ಯಾ
ನ್ಯಾಕ್ diabetic nephropathy ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್.

ಪಾಡ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಚಿ ಖುಣಾ

ಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಕಿಡ್ನ್ಯೊ ಪಾಡ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ ಸುರ್ವಾತೆರ್ ಕಸಲ್ಯಾಯ್ ಖುಣಾಂನಿ
ಜಾಯ್ನಾ. ಮನ್ಶ್ಯಾಕ್ ದೋನ್ ಕಿಡ್ನ್ಯೊ ಆಸುನ್ ದೊನ್‌ಯ್ ಕಿಡ್ನ್ಯಾಂಚೆ
ಕ್ಲ್ ಭಾಗ್ (75%) ಪಾಡ್
ಪರ್ಯಾಂತ್ ಅಸಲಿಂಚ್ ಮ್ಹಳ್ಳಿಂ
ಂ ಆಸಾನಾಂತ್. ಕಿಡ್ನೆಂಚೊ ಫಕತ್
ಭಾಗ್ ಸಾರ್ಕೊ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ
ತ್. ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್
ಪುರ್ತ್ಯೊ ಪಾಡ್ ಜಾತಾ
ತ್‌ಯಿ ಅನಾಹುತ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ
ಾನಾಕ್ ಯೆನಾ.



ುರಾಸಣ್ ಭಗ್ಚಿ, ಪಾಯಾಂಚೆ ತಳು
ತಳ್ವೆಚ್ಯಾ ಗಾಂಟಿಂ ಭಂವ್ತಿಂ ಸುಜ್
ಪಾಡ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಚಿಂ ಸುರ್ವಿಲಿಂ
ಾಂ ಆಸ್ತಿತ್. ಅಶೆಂ ಪುರಾಸಣ್ ಭಗ್ಚಿ ವಾ ಪಾಯಾಂನಿ ಸುಜ್ ಯೆಂವ್ಚಿ ಹೆರ್
ುತ್ತ್ಯಾ ಗಜಾಲಿಂನಿಯ್ ಜಾತಾ; ಕಿಡ್ನ್ಯೊ ಪಾಡ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮೂತ್
ಸ್ಟಿ ಕರ್ತಾನಾ ಮುತಾಂತ್ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಆಸ್ತಾ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಂತ್
ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮುತಾಂತ್ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಆಸಾನಾ. ಹ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಹಳ್ತಾನ್
ಸ್ ಘೆತಾನಾ ಪುರಾಸಣ್ ಜಾಂವ್ಚಿಯ್ ಕಿಡ್ನ್ಯೊ ಪಾಡ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್
ನ್ ಯೆವ್ಯೆತ್.

ಡ್ನ್ಯಾಂಕ್ ಕಿತ್ಲೆಂ ಜಖಮ್ ಜಾಲಾಂ ತೆಂ ಮುತಾಂತ್ ವೆಚ್ಯಾ ಪ್ರೊಟೀನಾಚ್ಯಾ
ಣಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಅಂದಾಜ್ ಕರ್ಯೆತ್. ಕಿಡ್ನ್ಯಾಂಕ್ ಜಖಮ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ
ತೆರ್ ಪ್ರೊಟೀನಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಸಾಧಾರ್ಣ್ ತಪಾಸ್ಣ್ಯಾಂನಿ ಕಳಿತ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್

ಉಣೆ ಆಸ್ತಾ ಆನಿ ವಿಶೇಸ್ ತಪಾಸ್ಣ್ಯಾಂನಿ ಮಾತ್ರ್ ಕಳ್ತಾ. ಹ್ಯೆ ಸ್ಥಿತೆಕ್ microalbuminuria ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಕಿಡ್ನ್ಯೊ ಪಾಡ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ವೆತಾನಾ ಮುತಾಂತ್ ವೆಚ್ಯಾ ಪ್ರೊಟೀನಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡಾತ್ತ್ ವೆತಾ.

ಕಿಡ್ನ್ಯೊ ಫೆಯ್ಲ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೊ

ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಕಿಡ್ನ್ಯೊ ಪಾಡ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾತ್ ಆನಿ ನಿಮಾಣೆ ಕಿಡ್ನ್ಯೊ ಪುರ್ತ್ಯೊ ಬೆಕಾರ್ ಜಾತಾತ್. ಹ್ಯೆ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಕಿಡ್ನ್ಯೊ ಫೆಯ್ಲ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೊ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ತಾತ್. ಮೂತ್ ವೆಚೆಂ ಉಣೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ವಾ ಬಂಧ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಮುತಾಂತ್ ವಚುಂಕ್ ಜಾಯ್ ಆಸ್ಚ್ಯೊ ಯೂರಿಯಾ ತಸಲ್ಯೊ ವಸ್ತು ಕುಡಿಂತ್ ಜಮುನ್ ಉರ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ವಿಶೇಸ್ ಪುರಾಸಣ್ ಭಗ್ಚಿ, ವೊರೊಡ್, ವೊಂಕ್ ತಸಲಿಂ ಖುಣಾಂ ವ್ಯಕ್ತ್ ಜಾಂವ್ಕ್ಯಯಿ ಪುರೊ.

ಕಿಡ್ನ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಮೂತ್ ತಯಾರ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಉಣೆ ಉಣೆ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಪುರ್ತೆಂ ಬಂಧ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೆ ಪರಿಗತೆಂತ್ ಆಸ್ತಾನಾ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಮುಖಾಂತ್ರ್ ಕುಡಿಂತ್ ಜಮುನ್ ಆಸ್ಚ್ಯೊ– ಮುತಾಂತ್ ವಚುಂಕ್ ಜಾಯ್ ಆಸ್ಚ್ಯೊ– ವಿಸರ್ಜಕ್ ವಸ್ತು ರಗ್ತಾ ಥಾವ್ನ್ ಗಾಳ್ನ್ ಕಾಡ್ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿತಾತ್. ಕಿಡ್ನ್ಯಾಂಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಕಶಿ ಆಸಾ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿತಾತ್. ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಹಪ್ತ್ಯಾಂತ್ ಏಕ್– ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಪಾವ್ತಾ. ಕಿಡ್ನ್ಯೊ ಚಡ್ ಬೆಕಾರ್ ಜಾವ್ನ್ ಹಪ್ತ್ಯಾಂತ್ ತೀನ್–ಚ್ಯಾರ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಕರ್ಚೆ ತಸಲಿ ಪರಿಗತ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಹೆರಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಏಕ್ ಕಿಡ್ನಿ ಕಾಡ್ನ್ ಬಸಂವ್ಚಿ – ಕಿಡ್ನಿ ಕಸಿ ಕರ್ಚಿ – ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಾ. ಹಿ ವಿಶೇಸ್ ಮ್ಹಾರ್ಗಾಯೆಚಿ ಆನಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ. ಕಿಡ್ನಿ ದಾನ್ ದಿತಲೆ ಮೆಳುಂಕ್ ಜಾಯ್. ದಾನ್ ದಿತಲ್ಯಾಚಿ ಕಿಡ್ನಿ ಘೆತಲ್ಯಾಚ್ಯೆ ಕುಡಿಂತ್ ಭಲಾಯ್ಕೆನ್ ಉರ್ಚೆ ತಸಲಿ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಕೊಣಾಯ್ ಥಾವ್ನ್ ಕಿಡ್ನ್ಯೊ ಕಾಡ್ನ್ ಬಸಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾ.

ಕಿಡ್ನಿ ಬಸಯ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್‌ಯಿ ನಿರಂತರ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಜಾಯ್. ಹೆರ್ ಥೊಡಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಘೆಂವ್ಕ್ ಪಡ್ತಾತ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸಾ ದೆಕುನ್ ಕಸಿ ಕೆಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿಯ್ ಬೆಕಾರ್ ಜಾತಾ ಮ್ಹಣ್ ನಾ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆನಿ ನಾತ್‌ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕಿಡ್ನೆಚಿ ಕಸಿ ಕೆಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಜಾವ್ಯೆತ್ ತ್ಯೊ ಧೊಶಿ ಚಡುಣೆ ಎಕಾಚ್ ಥರಾಚ್ಯೊ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸಾ ದೆಕುನ್ ಕಿಡ್ನಿ ಕಸಿ ಕರ್ನ್ ಘೆತ್‌ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಚಡ್ ಅನಾಹುತಾಂ ಜಾಯ್ನ್ಯಾಂತ್. ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಸಮಸ್ಸೆ ಉಪ್ಜುಂಚೆ ಹೆರ್ ಥರಾಚೆ.

ಕಿಡ್ನ್ಯಾಂಕ್ ಲಗ್ತಿ ಅನಾಹುತಾಂ ಆಡಾಂವ್ಚಿಂ

ಚತ್ರಾಯೆನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ಜಾಯಿತ್ತಿಂ ಅನಾಹುತಾಂ ಆಡಾವ್ಯೆತ್ ಆನಿ ತ್ಯಾಂ ಪಯ್ಕಿ ಕಿಡ್ನ್ಯಾಂಕ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಅಪಾಯ್ ಆಡಾಂವ್ಚೆಂಯ್ ಏಕ್. ಕಿಡ್ನ್ಯೊ ಪಾಡ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್, ಕಿಡ್ನೆಚಿ ಕಸಿ ತಸಲಿ ಮ್ಹಾರ್ಗಾಯೆಚಿ

ತ್ಸಾ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಾ ಆನಿ ಹೆಂ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂಕ್ ಅಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ. ಸಭಾರ್ ಜಣಾಂಕ್ ಕಸಿ ಕರ್ನ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಆರ್ಥಿಕ್ ಕಾರಣಾನ್, ವಾ ಜೊಕ್ತೊ ದಾನಿ ಮೆಳಾನಾತ್ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ್ಯ ಜಾಯ್ನಾ. ತ್ಯಾ ಪಾಸತ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಆಪ್ಲ್ಯೊ ಕಿಡ್ನ್ಯೊ ಪಾಡ್ ಯ್ನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯೆನ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಚಡಿತ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ.

♦ ಡಯಾಬೆಟಿಸಾಚೆ ಹೆರ್ ಖಂಚೆಯ್ ಅಪಾಯ್ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ತಶೆಂ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೋಸ್ ಚಡಾನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್, ತಶೆಂಚ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸಾ ಥಾವ್ನ್ ್ಯಾಂಕ್ ಜಾವ್ಯೆತ್ ತ್ಯೊ ಧೊಶಿ ಆಡಾಂವ್ಕ್ಯಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಿತಿ ಭಾಯ್ರ್ ಾನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ್ಚ್ಯಾಂನಿ ನಿಯಮಿತ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ತಪಾಸ್ಣೆ ಸಾಂಗಾತಾ ವರ್ಸಾಂತ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ್ಯಿ ಕಿಡ್ನ್ಯಾಂಕ್ ಲಗ್ತಿ ಯೂರಿಯಾ ಆನಿ ಕ್ರಿಯಾಟಿನಿನ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರಂವ್ಚಿ ಬರೆಂ. ಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡುನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮುತಾಂತ್ ್ಷ್ಮ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ವಚ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೊ ಪ್ರೊಟೀನ್ ವಸ್ತು (ಆಲ್ಬುಮಿನ್) ಖಾತಿರ್ ಾಸ್ಣಿಯ್ ಕರಯಿಲ್ಲಿ ಬರೆಂ. ತಸಲೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಆಸಾ ತರ್ ವೆಳಾರ್ ಚತ್ರಾಯ್ ವ್ಕ್ ಜಾಯ್.

♦ ಚಡುನ್ ಆಸ್ಚಿ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಆನಿ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಕಿಡ್ನ್ಯೊ ಪಾಡ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ವಾ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಯರ್ ಕೆದ್ನಾಂಯ್ ಮಿತಿ ಭಿತರ್ ಆಸ್ಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಂವ್ಚೆಂ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂನಿ ಸುಚಾಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರಕಾರ್ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ್ತಾಂ ಘೆವ್ನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪ್ರೆಶ್ಯರ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ಸಾಂಬಾಳ್ಯೆತಾ ಆನಿ ಪ್ರೆಶ್ಯರ್ ಮಿತಿ ಭಿತರ್ ್ಲ್ಯಾರ್ ಅನಾಹುತಾಂ ಜಾಂವ್ಚೆ ಸಂದ್ರಾಪ್ ಉಣೆ.

♦ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ಖಂಚೆಂಯ್ ಒಕತ್ ಘೆತಾನಾ ವಿಶೇಸ್ ್ರಾಯ್ ಸಾಂಬಾಳುಂಕ್ ಜಾಯ್. ದೂಕ್ ಉಣಿ ಕರ್ಚ್ಯಾ ತಸಲಿಂ ಥೊಡಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ್ಯಾಂಕ್ ಅನಾಹುತ್ ಕರ್ತಿತ್. ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಥರಾಚ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂನಿ ಡಿಂ ಅನಾವಶ್ಯ್ ಲವಣಾಂ ಆಸುನ್ ತಾಂಚ್ಯೆ ಥಾವ್ನ್ಯಿ ಕಿಡ್ನ್ಯಾಂಕ್ ಬಾಧಕ್ ಯ್ತ್.

♦ ಧುಮ್ಪಾಚೊ ಉಪೇಗ್ ಪುರ್ತೊ ರಾವಯಿಲ್ಲೊ ಬರೆಂ. ಧುಮ್ಟಿ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ್ತಾನಳಾಂಕ್ ಬಾಧಕ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಕಿಡ್ನೆಂಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂಕ್ಯಿ ಅನಾಹುತ್ ್ತಾ.

♦ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕಿಡ್ನ್ಯಾಂಕ್ಯಿ ಬರೆಪಣ್ ಆಸಾ. ಾಂಯ್ ಸಕಾಳಿಂ ದೋನ್–ತೀನ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಉದಕ್ ಪಿಯೆವ್ನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ್ಲ್ಯಾನ್ ಕುಡಿಂತ್ ಅನಾಪೇಕ್ಷಿತ್ ವಸ್ತು ಬರ್ಯಾನ್ ಭಾಯ್ರ್ ವಚುಂಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾತಾ. ಡಿಚೆಂ ವಜನ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಿಡ್ನ್ಯಾಂಚೆರ್ ಪಡ್ಚೊ ಭೊರ್ ಉಣೊ ಜಾತಾ. ಅಶೆಂ ಚತ್ರಾಯೆನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸೊನ್ಯಿ ಕಿಡ್ನ್ಯಾಂಕ್ ಬಾಧಕ್ ಯ್ನಾ.

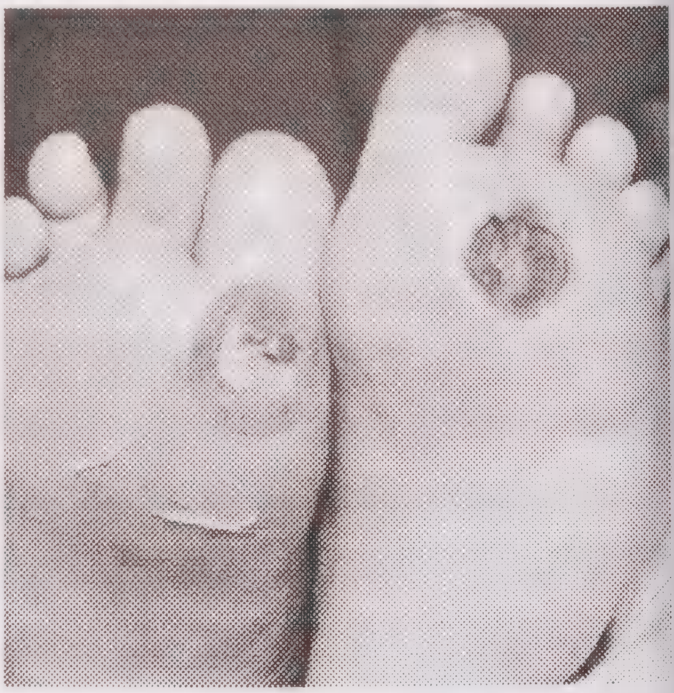
2.11 ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆನಿ ಪಾಯಾಂಚಿ ಚತ್ರಾಯ್

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್, ತೆಂಪಿ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಯೆವೈತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಅನಾಹುತಾಂ ಪಯ್ಕಿ ಕಿಡ್ನೆ ಪಾಡ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೊ, ದೊಳ್ಯಾಚಿ ದಿಷ್ಟ್ ವೆಚಿ ಆನಿ ಪಾಂಯಾಕ್ ಗ್ಯಾಂಗ್ರಿನ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಪ್ರಮುಖ್. ಕಿಡ್ನೆ ಪಾಡ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಕಷ್ಟ್ ತರ್ ವೆಳಾರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ದೊಳ್ಯಾಂಚಿ ದಿಷ್ಟ್ ಪುರ್ತಿ ಪಾಡ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಚುಕವೈತಾ. ಪುಣ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಕಿತೆಂಚ್ ಅನಾಹುತ್ ಜಾಯ್ನಾಶೆಂ ಪಾಂಯ್ ಸಾಂಬಾಳ್ಯೆತಾ.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ 15 ಪ್ರತಿಶತ್ ಜಣಾಂಚ್ಯಾ ಪಾಯಾಂನಿ ಘಾಯ್ ಜಾತಾತ್. ಹೆ ಘುರ್ತ್ತ ಸುರ್ವಾತೆರ್ ಲ್ಹಾನ್ ಆಸ್ತಾತ್–ಏಕ್ ಲ್ಹಾನ್ ಪುಳೆರ್ ತಶೆಂ ವಾ ಕಾಂಟೊ ತೊಪ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ತಿತ್ಲೆ ಲ್ಹಾನ್ ಆಸ್ತಿತ್. ಘಾಯ್ ಹಳ್ತಾನ್ ವಾಡುನ್ ಯೆತಾತ್. ವೆಳಾರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಹೆ ಘಾಯ್ ಗೂಣ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಜಾಯಿತ್ತೊ ಕಾಳ್ ವೆತಾ; ಲಾಂಬ್ ಕಾಳಾಚ್ಯೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆನ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂಚೆ ಘಾಯ್ ಗೂಣ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪಾಯ್ ಕುಸುನ್ ವೆಚೊ (ಗ್ಯಾಂಗ್ರಿನ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ) ಆಡಾಂವ್ಕ್‌ಚ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಥೊಡಿಂ ಬೊಟಾಂ, ಪಾಂಯಾಚೊ ಥೊಡೊ ಭಾಗ್ ಆನಿ ಹೆರಾಂ ಥಂಯ್ ಸಗ್ಳೊ ಪಾಯ್‌ಚ್ ಕಾಡಿಜೆ ಪಡ್ತಾ. ಅಸಲಿಂ ಅನಾಹುತಾಂ ಆಡಾವ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಪಾಯಾಂಚಿ ಚತಾಯ್ ಘೆಂವ್ಚ್ಯೆ ವಿಶಿಂ ಜೊಕ್ತಿ ಸಮ್ಜಣಿ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್.

ಪಾಂಯಾಕ್ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಅಪಾಯ್?

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪಾಯಾಂನಿ ಘಾಯ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ಆನಿ ತೆ ಗೂಣ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಪಾಟಿಂ ಪಡ್ಚ್ಯಾಕ್ ಥೊಡಿಂ ಕಾರಣಾಂ ಆಸಾತ್. ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹಾತಾಂ-ಪಾಯಾಂಚ್ಯೊ ಶಿರೊ ಅಸ್ವಸ್ತ್ ಜಾತಾತ್, ಹ್ಯಾ ಶಿರಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಲಾಗ್‌ಲ್ಲೆಂ/ಆಪಡ್ಲಲೆಂ ಕಳಿತ್ ಕರ್ಚ್ಯೊ–ಸ್ಪರ್ಶ್ ಸಮ್ಜಣಿ ದಿಂವ್ಚ್ಯೊ, ಮಾಸ್ಕುಟ್ ಭಾಗಾಂಚ್ಯೆ ಚಲವ್ಣೆಚ್ಯೊ ಆನಿ ರಗ್ತಾಶಿರಾಂಕ್ ಸಾಂಬಾಳ್ಚ್ಯೊ ಶಿರೊ – ಅಶೆಂ ತೀನ್ ಥರಾಂಚ್ಯೊ ಆಸಾತ್. ಹ್ಯಾ ತೀನ್‌ಯಿ ಥರಾಂಚ್ಯೊ ಶಿರೊ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಶಿರಾಂಕ್ ಬಾಧಕ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಜೊಕ್ತ್ಯಾ ಥರಾನ್ ಕಾಮ್ ಕರಿನಾಂತ್.



ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಭಾಗಾಕ್ ಜಖಮ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಉಪ್ಜಂಚಿ

ಸ್. ತ್ಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿಚೆಂ ಗುಮಾನ್ ಥಂಯ್ ವೊಡ್ನ್ ಚಡಿತ್ ಅನಾಹುತ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ
ಲ್ಲಂಚ್ ಚತ್ರಾಯ್ ದಿತಾ. ಅಶೆಂ ದುಕ್ಷೆಂ ವಾಸ್ತವಿಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಸಂರಕ್ಷಣ್ ದಿಂವ್ಚಿ
ಸ್ಥ. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಉಜ್ಯಾಚೊ ಹುಲೊಪ್ ಲಾಗ್‌ಲ್ಲೊಚ್ ಉಜ್ಯಾಕ್ ಲಾಗಿಂ
ಲ್ಲೊ ಕುಡಿಚೊ ಭಾಗ್ ಪಾಟಿಂ ಕಾಡುಂಕ್ ಮತ್ ಜಾಗಯ್ತಾ; ಹಿ ಜಾಗ್ವಣಿ ದಿಂವ್ಕ
ಕ್ ಉಜ್ಯಾಚಿ ದಾವ್ ಲಾಗ್‌ಲ್ಲೊ ಜೋಪ್ ಶಿರಾಂ ಥಾವ್ನ್ ವೆತಾ. ಎಕಾದಾವೆಳಾ
ಾಚ್ ಬೆಕಾರ್ ಜಾತಿತ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಮತಿಕ್ ದಾವ್ ಲಾಗ್‌ಲ್ಲೊ ಜೋಪ್ ಜಾಯ್ನಾ,
ಷ್ ಕುಡಿಚೊ ಭಾಗ್ ಉಜ್ಯಾಂತ್ ಭಾಜುನ್ ವಚಾತ್.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಶಿರೊ ಅಸ್ವಸ್ತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್
ಡ್ಲಲೆಂ ವಾ ಸ್ಪರ್ಶ್ ಸಮ್ಜಣಿ ಉಣಿ ಜಾತಾ ವಾ ಪುರ್ತಿ ಬಂಧ್ ಜಾತಾ. ತ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ
ಯಾಂಕ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಲಾಗ್‌ಲ್ಲೆಂ, ದಾಡಾವ್ನ್ ಗೆಲ್ಲೆಂ, ತೊಪ್‌ಲ್ಲೆಂ, ಬೊಕುರ್ಲೆಲೆಂ
ಾನಾ; ದೂಕ್‌ಚ್ ಆಸಾನಾ ದೆಕುನ್ ಜಖಮ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ನಾ.

ಹಾಚ್ಯಾ ಬರಾಬರ್ ಪಾಯಾಂಚ್ಯಾ ಬೊಟಾಂಚ್ಯಾ ಮಾಸ್ಕುಟಾಂಚ್ಯೆ ಚಲವ್ಣೆಕ್
ಣ್ ಆಸ್ಚ್ಯೊ ಶಿರೊಯ್ ಅಸ್ವಸ್ತ್
ಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಬೊಟಾಂ ಬಾಗ್ವುನ್ ವೆತಿತ್.
ಂ ಬಾಗಾಲ್ಲ್ಯಾ ಬೊಟಾಂಚೆರ್ ಭೊರ್
ನ್ ವಾ ಮೊಚೆ. ವಾಣೊ ಘಸ್ಟುನ್
ಷ್ ದಾಟ್ (callosity) ಜಾವ್ನ್
ವ್ಯೆತಾ. ದಾಟ್ ಕಾತಿಚ್ಯಾ ಪಂದಾ ಪೂ
ವ್ಯೆತ್. ಸ್ಪರ್ಶ್ ಸಮ್ಜಣಿ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್
ಟಾಲ್ಲ್ಯೆ ಕಾತಿಚ್ಯಾ ಪಂದಾ ಪೂ ಚಡುನ್
ಾಹುತ್ ಜಾತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್‌ಯಿ ಕಳಿತ್
ಯ್ನಾ.



ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ
ಯ್ ಪಾಯಾಂಚೆ ರಗ್ತಾನಳ್ ಅಶೀರ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾತ್ ಆನಿ ಜೊಕ್ತ್ಯಾಥರಾನ್
ತ್ ಪಾಶಾರ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ತಾ. ಪಾಯಾಂನಿ ರಗ್ತಾಸಂಚಾರ್ ಉಣೊ
ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ತಸಲಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಪಾಯಾಂನಿ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಘಾಯಾಂ
ಯ್ಯಾಂತ್ ಪಾವಾನಾಂತ್. ಅಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜೊಕ್ತಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ದಿಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ
ಯಾಂನಿ ಜಾಲ್ಲೆ ಘಾಯ್ ಗೂಣ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್, ಪೂ ಉಪ್ಜುಂವ್ಚ್ಯಾ ಆನಿ ಮಾಸ್
ಸಂವ್ಚ್ಯಾ ಬೆಕ್ಟೀರಿಯಾಂಕ್ ನಾಸ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಘಾಯ್
ಡುನ್‌ಂಚ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ.

ಹಾಚೆ ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆನಿ
ಯ್ ಉತ್ರಾಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ನೈಸರ್ಗಿಕ್ ಸಂರಕ್ಷಣ್ ಸಕತ್ ಉಣಿ (immune
ficiency) ಜಾತಾ. ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಹೆರಾಂಕ್ ಅನಾಹುತ್‌ಚ್ ಕರಿನಾಸ್ಚೆ

ಬೆಕ್ಟೀರಿಯಾ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಥಂಯ್ ನೈಸರ್ಗಿಕ್ ಸಂರಕ್ಷಣ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಅನಾಹುತ್ ಉಪ್ಜಯ್ತಾತ್.

ಶಿರೊ ಅಸ್ವಸ್ತ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೊ, ರಗ್ತಾನಳ್ ಪಿಡೆಸ್ತ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಆನಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ್ ಸಂರಕ್ಷಣ್ ಸಕತ್ ಉಣಿ ಜಾಂವ್ಚಿ– ಹ್ಯೊ ತೀನ್‌ಯಿ ಗಜಾಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಾ ಒಕ್ತಾಂ ದಿವ್ನ್ ಸುಧ್ರಾಂವ್ಕ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ತಸಲ್ಯೊ ನ್ಹಯ್. ತಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಪಾಯಾಂಕ್ ಘಾಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಉಬ್ಜಾಲ್ಲ್ಯೊ, ವೆಳಾರ್ ಕಳಿತ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ನಿವಾರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಒಕ್ತಾಂ ದಿಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ, ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರ್ಲ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ವಾ ಘಾಯ್ ಸದಾಂಯ್ ನಿತಳ್ ಕರ್ನ್ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಕರಿತ್ತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಸಭಾರ್ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಘಾಯ್ ಗೂಣ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್. ದೀಸ್ ವೆತಾಂ ವೆತಾಂ ಘಾಯ್ ವ್ಹಡ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಕಶೆಂ ಸುಕ್ಯಾ ತಣಾಕ್ ಪೆಟ್‌ಲ್ಲೊ ಉಜೊ ಪಾಲ್ವಂವ್ಕ್ ಕಷ್ಟ್, ತಶೆಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಪಾಯಾಕ್ ಜಾಲ್ಲೆ ಘಾಯ್ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್. ದೆಕುನ್ ತೆ ಜಾಯ್ನಾಶೆಂ ಚತಾಯ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಚಡ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ.

ಜೆರಾಲ್ ಚತ್ರಾಯ್

ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಪಾಯಾಂಚೆರ್ ಚಡ್ ಗುಮಾನ್ ದಿಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಪಾಯಾಂನಿ ಸ್ಪರ್ಶ್ ಸಮ್ಜಣಿ ವಾ ಆಪಡ್ಲಲೆಂ ಕಳ್ಚೆಂ ಕಶೆಂ ಆಸಾ ತೆಂ ತವಳ್ ತವಳ್ ಪಾರ್ಕುನ್ ಆಸಜೆ. ಪಾಯಾಂಕ್ ಆಪಡ್ಲಲೆಂ ವಾ ಲಾಗ್‌ಲ್ಲೆಂ ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ಚೊ ಅನ್ಬೋಗ್ ಇತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಚ್ ಆಸಾ ತರ್ ಚಡ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಜಾಯ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸುನ್, ಆಪಡ್ಲಲೆಂ ಕಳಿತ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾಂನಿಯ್ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಪಾಂಯಾಂತ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಘಾಯ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿಯ್ ಪಾಯಾಂಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಚಿ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಜೆ. (ಹಿ ಚತ್ರಾಯ್ ಫಕತ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಮಾತ್ರ್.)



♦ ದಿಸಾಕ್ ಉಣ್ಯಾರ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ತರ್‌ಯಿ ಪಾಂಯ್ ಊಬ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಧುಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್. ಉದಕ್ ಚಡ್ ಹುನ್ ಆಸುಂಕ್ ನಜೊ, ಪಾಂಯ್ ಊಬ್/ಹುನ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ದವರ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಹಾತಾಂತ್ ಉದ್ಕಾಚಿ ಊಬ್ ಪಾರ್ಕುನ್ ಪಳೆಯ್ಜಯ್. ಪಾಂಯ್ ಚಡ್ ವೇಳ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಬುಡವ್ನ್ ದವರಿನಾಯೆ. ಪಾಯಾಂಚೆ ತಳ್ವೆ, ಖೊಟ್ ಆನಿ ಬೊಟಾಂಚ್ಯಾ ಮಧೆಂ ನಿತಳ್ ಕರ್ನ್, ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪಾಯಾಂಚಿ ಶೆಳ್ ನಿತಳ್, ಸುಕ್ಯಾ ತುವಾಲ್ಯಾಂತ್ ಪುರ್ತಿ ಪುಸುನ್ ಕಾಡಿಜೆ.

♦ ಪಾಯಾಂಚಿ ಕಾತ್ ಸುಕ್ಚಿ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಒಕ್ತಾಂಚ್ಯಾ ದುಕಾನಾಂನಿ ಮೆಳ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಸಲಿನ್ ಪರ್ಯೆತ್. ಹೆರ್ ಖಂಚೆಂಯ್ ತೇಲ್, ಮುಲಾಮ್, ಲೋಶನ್ ದಾಕ್ತೆರಾಚಿ ಸಲಹಾ ಸ್ತಾಂ ಪುಸುಂಕ್ ನಜೊ. ಕಸಲಿಯ್ ವಸ್ತ್, ವ್ಯಾಸಲಿನ್ ಸಯ್ತ್ ಪಾಯಾಂಚ್ಯಾ ಟಾಂಚ್ಯಾ ಮಧೆಂ ಪುಸುಂಕ್ ನಜೊ. ಬೊಟಾಂ ಕೆದ್ನಾಂಯ್ ಸುಕಿಂಚ್ ಆಸುಂಕ್ ಯ್.

♦ ಪಾಯಾಂಚ್ಯಾ ಬೊಟಾಂಚ್ಯೊ ನಾಕ್ಷ್ಯೊ ಮಟ್ವ್ಯೊ ಕರ್ತಾನಾ ವಿಶೇಸ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ನಾಕ್ಶಿ ಕಾತ್ರುಂಕುಚ್ ಮ್ಹಣ್ ಮೆಳ್ಚೆಂ ನೇಯ್ಲ್ ಕಟ್ಟರ್ ವಾಪರ್ಯೆತಾ. ಡ್, ಸುರಿ ವಾ ಕೊಯ್ತಿ/ಕೊಯ್ತುಲ್ ಘೆವ್ನ್ ನಾಕ್ಷ್ಯೊ ಕಾಡಿನಾಯೆ. ನಾಕ್ಷ್ಯೊ ಮುಳಾ ರ್ಯಾಂತ್ ಮಟ್ವ್ಯೊ ಕರುಂಕ್‌ಯಿ ನಜೊ. ನಾಕ್ಷ್ಯಾಂಚ್ಯೊ ದೆಗೊ ಮಟ್ವ್ಯೊ ಕರ್ತಾನಾ ಡ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಜೆ; ಘಾಯ್ ಜಾಂವ್ಕಚ್ ನಜೊ. ದೊಳ್ಯಾಂಚಿ ದಿಷ್ಟ್ ಸಾರ್ಕಿ ತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಆಪ್ಲ್ಯೊ ನಾಕ್ಶ್ಯೊ ಹೆರಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಮಟ್ವ್ಯೊ ಕರಯಿಲ್ಲ್ಯೊ ಬರೆಂ. ಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ನಾಕ್ಷಿ ಮಾಸಾಂ ಭಿತರ್ ವೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ (ಉಗುರು ಸುತ್ತು) ಸ್ಯೆತ್. ದೂಕ್ ನಾ ಮ್ಹಣ್ ಮಾಸಾ ಭಿತರ್ ಗೆಲ್ಲಿ ನಾಕ್ಷಿ ಸ್ವತಃ ವಾ ಹೆರಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಯ್ತ್ರ ಕಾಡಂವ್ಕ್ ನಜೊ. ದಾಕ್ತೆರಾಚಿ ಸಲಹಾ ಗರ್ಜ್.

♦ ಪಾಂಯ್ ಕೆದ್ನಾಂಯ್ ಸುಕೆ ಆನಿ ಉಬಾಳ್ ಆಸುಂದಿತ್. ಉದ್ಕಾಂತ್ ವಾ ಡಿಯೆಂತ್ ಚಡ್ ವೇಳ್ ದವರ್ಲ್ಯಾರ್ ಗ್ತಾಚಲವ್ಣಿ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿಯ್ ಉಣಿ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ವಾಳ್ಯಾ ದಿಸಾಂನಿ ಪಾಯಾಂಕ್ ಸದಿಳ್ ೀಯ್ ಘಾಲ್ಯೆತ್. ಮೇಯ್ ಕಾಪ್ಸಾಚೆ ಕಾಂಬ್ಳಿಚೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆ. ನಾಯ್ಲೊನ್ ೀಯ್ ಬರೆ ನ್ಹಯ್. ಮೇಯ್ ಪರ್ನೆ ವ್ನ್ ಸದಿಳ್ ಆಸಾತ್ ದೆಕುನ್ ತೆ ಸ್ರಾನಾಶೆಂ ರಬ್ಬರ್‌ಬ್ಯಾಂಡ್ ಬಾಂಧುಂಕ್ ಜೊ. ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಅರ್ರುನ್ ಯಾಂನಿ ರಗ್ತಾಚಲವ್ಣಿ ಅವ್ಯವಸ್ತ್ ಯ್ತ್.



♦ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸುನ್ ಪಾಯಾಂಕ್ ರಗ್ತಾಚಲವ್ಣಿ ಬರಿ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಚಡ್ ಳ್ ಪಾಂಯ್ ದೊಡ್ನ್ ಬಸ್ಚೆಂಯ್ ಬರೆಂ ನ್ಹಯ್. ಪಾಯಾಂಕ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ಗತ್ ಉಣೆ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

♦ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಧುಮ್ಟಿ ಸೆಂವ್ಚಿ ಉಣಿ ಕರ್ನ್ ಪುರ್ತಿ ವಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್. ಧುಮ್ಟಿ ಸೆವುನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯೊ ಅಶೀರ್ ವ್ನ್ ರಗ್ತಾಚಲವ್ಣಿ ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಧುಮ್ಟಿ ಸೆವ್ತಲ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಪಾಯಾಂಕ್ ಹೆರಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ನಾಹುತಾಂ ಚಡ್.

ವ್ಹಾಣೊ ಆನಿ ಮೊಚೆ

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಜರ್ ಪಾಯಾಂನಿ ಸ್ಪರ್ಶ್ ಸಮ್ಜಣಿ ನಾ ತರ್ ತಾಣಿಂ ಪುಟ್ಯಾ ಪಾಯಾಂನಿ–ಪಾಯಾಂಕ್ ಜೊಕ್ತ್ಯೊ ವ್ಹಾಣೊ/ ಮೊಚೆ ಘಾಲಿನಾಸ್ತಾಂ-ಚಲುಂಕ್ ನಜೊ. ವಾಪರ್‌ಲ್ಲೆ ಮೊಚೆ ವಾ ವ್ಹಾಣೊಂಚ್ ಪಾಂಯಾಂನಿ ಸಮಸ್ಸೊ ಉಪ್ಜಂವ್ಕ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ತಾತ್. ಘರಾ ಥಾವ್ನ್ ಭಾಯ್ರ್ ವೆತಾನಾ ಪಾಂಯಾಂಕ್ ಜೊಕ್ತೆ, ಮೊವ್ ಆಸ್ಚೆ ಮೊಚೆ ಆನಿ ಘರಾ ಭಿತರ್ ಆಸ್ತಾನಾ ಮೊವ್ ವ್ಹಾಣೊ ವಾಪ್ರುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಎಕಾದಾವೆಳಾ ಪಾಯಾಂಚಿಂ ಬೊಟಾಂ ಬಾಗ್ವುನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವಾ ಪಾಯಾಂಚ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯೆಯ್ ಸುವಾತೆರ್ ಕಾತ್ ದಾಟುನ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾ ತರ್ ಬಾಜಾರಾಂತ್ ಮೆಳ್ಚೆ ಮೊಚೆ ವಾ ವ್ಹಾಣೊ ವಾಪ್ರುಂಕ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ನಾ. ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಪಾಯಾಂಕ್ ಜೊಕ್ತ್ಯೊ ವ್ಹಾಣೊ ವಾ ಮೊಚೆ ಕರಂವ್ಚೆ ಪಡ್ತಿತ್. ದುಕಿಚ್ಯಾ ವಾ ಬೊಟಾಂನಿ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಕ್ ಜಾಯ್ ತಸಲ್ಯೊ ವ್ಹಾಣೊ ಕರಂವ್ಚಿ ಸವ್ಲತಾಯ್ ಚಡ್ತಾವ್ ವ್ಹಡ್ ಆಸ್ಪತ್ರ್ಯಾಂನಿ ಆಸ್ತಾ.

♦ ವ್ಹಾಣೊ ವಾ ಮೊಚೆ ನವೆಚ್ ಘೆತಾನಾ, ಸಾಂಜೆಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ಸಾಂಜೆರ್ ಪಾಂಯ್ ದಿಸಾಚ್ಯಾ ಉರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾ ಪ್ರಾಸ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಥೊಡೆ ವ್ಹಡ್ ಆಸ್ತಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜೊಕ್ತ್ಯಾ ಮಾಪಾಚೆ ಮೊಚೆ/ಬೂಟ್ಸ್ ಘೆವ್ಯೆತಾ. ಮೊಚೆ ವಾ ವ್ಹಾಣೊ ಪಾಂಯಾಚ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಭಾಗಾಚೆರ್ ಅರ್ರುಂಕ್‌ಯಿ ನಜೊ. ತಶೆಂಚ್ ಚಡ್ ಸದಿಳ್ ಆಸುಂಕ್‌ಯಿ ನಜೊ. ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಎಕೆ ಕುಶಿಂತ್ ಚಡ್ ಸದಿಳ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಆನ್ಯೇಕೆ ಕುಶಿಚೆರ್ ಪಾಂಯಾಚೆರ್ ಭೊರ್ ಪಡುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಮೊಚ್ಯಾಂಚಿ ವಯ್ಲಿ ಕೂಸ್ ಚಾಮ್ಡ್ಯಾಚಿ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಾ ಕೃತಕ್ ವಸ್ತುಂನಿ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲೆ ಮೊಚೆ/ವ್ಹಾಣೊ ಬರ್‍ಯೊ ನ್ಹಯ್.

♦ ನವೆಚ್ ಹಾಡ್‌ಲ್ಲ್ಯೊ ವಾಣೊ ವಾ ಮೊಚೆ ಸುರ್ವಿಲ್ಯಾ ದಿಸಾ ದೋನ್ ಘಂಟ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ವೇಳ್ ವಾಪ್ರಿನಾಯೆ. ನವ್ಯೊ ವ್ಹಾಣೊ/ಮೊಚೆ ವಾಪರ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪಾಂಯಾಂಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಕುಶಿಂನಿ ಕಿತೆಂಯ್ ಭೊರ್ ಪಡ್ಲಾ, ತಾಂಬ್ಡೆಲಾಂ, ಘೊಡ್ ಜಾಲಾ ವಾ ಕಾತ್ ಗೆಲ್ಯಾ ತರ್ ತೆಂ ಭಾರ್ಕಾಯೆನ್ ಪಳೆಯ್ಜೆ.

♦ ಮೊಚೆ ನವೆ ಜಾಂವ್ ಪರ್ನೆ ಜಾಂವ್ ಹರ್‍ಯೆಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಾಯಾಂಕ್ ಘಾಲ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಮೊಚ್ಯಾಂ ಭಿತರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಫಾತೊರ್, ರೇಂವ್ ನಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಸಾರ್ಕೆಂ ಪಳೆಯ್ಜೆ. ಸ್ಪರ್ಶ್ ಸಮ್ಜಣಿ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಮೊಚ್ಯಾಂ ಭಿತರ್ ಆಸ್ಚ್ಯೊ ವಸ್ತು ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್. ಮೊಚ್ಯಾಂ ಭಿತರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಫಾತೊರ್ ವಾ ಹೆರ್ ಕಸಲ್ಯಾಯ್ ಲ್ಹಾನ್ ವಸ್ತುಂ ಥಾವ್ನ್ ಭೊರ್ ಪಡುನ್ ಪಾಯಾಂನಿ ಪುಳೆರ್ ಉದೆಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ತೆಚ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಘಾಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಅನಾಹುತಾಂಚಿ ಸುರ್ವಾತ್ ಜಾವ್ಯೆತ್.

♦ ಸದಾಂಯ್ ನಿತಳ್ ಆನಿ ಸುಕೆ ಮೇಯ್ ವಾಪ್ರಿಜೆ. ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ವಾಪರ್‌ಲ್ಲೆ ಮೇಯ್ ಧುವ್ನ್, ಸುಕಯ್ಲ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ಪರತ್ ಘಾಲುಂಕ್ ನಜೊ. ಮೇಯಾಂನಿ ಬುರಾಕ್ ವಾ ಸುತಾಂ ವೊಂದ್ದ್ಯೊನ್ ಆಸುಂಕ್ ನಜೊ. ಚಿನೆಲಾಂ/ಮೇಯ್‌ಯಿ ಪಾಂಯಾಕ್ ಅರ್ರುನ್ ಆಸುಂಕ್ ನಜೊ. ಕಾಪ್ಸಾಚೆ ಮೇಯ್ ಬರೆ.

ಳಾರ್ ಸಲಹಾ

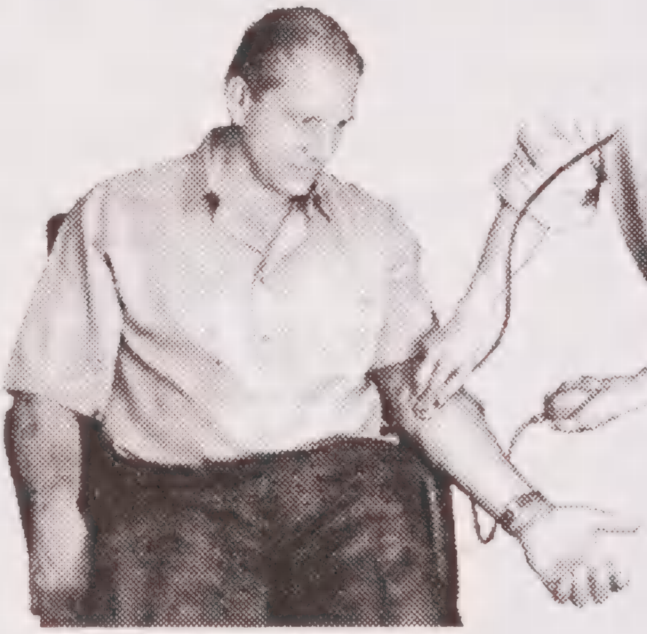
ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಪಾಯಾಂಕ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಲ್ಹಾನ್-
ಡ್ ಜಖಮ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ವೆಳಾರ್ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆಂವ್ಚಿ ಬರೆಂ.
ಾಯಾಂನಿ ಸುಜ್, ದೂಕ್, ಪಾಯಾಂಚ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಭಾಗಾಚೆರ್ ತಾಂಬ್ಡೆಪ್ಣ್
ಯಿಲ್ಲೆಂ, ವ್ಹಾಣೊ ವಾ ಮೊಚೆ ಅರ್ರುನ್ ಪುಳೆರ್ ಉದೆಲ್ಲೊ, ಕಾತ್ ಗೆಲ್ಲಿ ಹೆಂ ಸರ್ವ್
ಖಾರ್ ಯೆವ್ಯೆತ್ ತ್ಯಾ ಅನಾಹುತಾಚಿ ಸುರ್ವಾತ್ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಭಾಯ್ಲ್ಯಾನ್ ಘಾಯ್
ಸ್ತಾಂ ಪಾಯಾಂನಿ ಎಕೆಚ್ ಸುವಾತೆರ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ಚಿಯ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ನ್ಹಯ್.
ಾವ್ತಿಲ್ಯಾ ದಿಸಾಂನಿ ವಾ ಹೆರ್ ವೆಳಾರ್ ಶೆಳ್ ಉರುನ್ ಪಾಂಯಾಚ್ಯಾ ಬೊಟಾಂ ಮಧೆಂ
ೊರೊಜ್ ಆಸ್ಚಿ, ಕಾತ್ ಧೊವ್ತೆಂವ್ಚೊ ಫಂಗಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಯೆತ್. ಹೆರಾಂ ಥಂಯ್
ತೆಂಯ್ ಚಡ್ ಅನಾಹುತ್ ಕರಿನಾಸ್ಚೊ ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ
ಗಾರ್ ಕರಿನಾಯೆ.

ದಾಕ್ತೆರಾಂಚ್ಯಾ ಸಲಹಾ ಪ್ರಮಾಣೆ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಮಿತಿನ್ ದವರ್ನ್ ಪಾಂಯಾಚಿ
ತ್ರಾಯ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಅನಾಹುತ್ ಆಡಾವ್ಯೆತಾ.

3. ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡ್ಚೊ

ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂ ಪಯ್ಕಿ ಚಡುನ್ ಗೆಲ್ಲಿ ರಗ್ತಾದಾಬ್(ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್)ಯಿ ಏಕ್. ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ಸುರು ಜಾತಾ ಆನಿ ಜಿಣಿಭೊರ್ ಆಸ್ತಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಧೊಶಿ ಕರುಂಕ್ ಲಾಗತ್.

ರಗ್ತಾದಾಬ್ ತಿ ಜಾವ್ನ್ ಸಮಸ್ಸೊ ನ್ಹಯ್. ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಮಿತಿ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡುನ್ ಗೆಲ್ಯಾರ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಅನಾಹುತಾಂ ಪಯ್ಕಿ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ವಾ ಹಾರ್ಟ್‌ಎಟ್ಯಾಕ್ ಆನಿ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ ರಗತ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ಆರ್ ಮಾರ್ಚೆಂ (paralysis) ಪ್ರಮುಖ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಕಿತ್ಲಿಯ್ ಚಡುನ್ ಆಸುಂದಿ ತಿ ಮಿತಿನ್ ದವಗುಂಕ್ ಸಕ್ಚ್ಯಾ ತಸಲಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಆತಾಂ ಮೆಳ್ತಾತ್. ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಮಿತಿರ್



ಮಾತ್ರ್ ದವರ್ಯೆತಾ ಶಿವಾಯ್ ತೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಗೂಣ್ ಜಾಲೊ ವಾ ಪುರ್ರೊ ಸಂಪ್ಲೊ ಮ್ಹಣ್ ನಾ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡ್ಚಿ ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಸುರು ಜಾಲಾ ತರ್ ಜಿಣಿಭೊರ್ ತೊ ಚಡುನ್‌ಂಚ್ ಉರ್ತಾ. ಒಕ್ತಾಂ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಆನಿ ಜಿಣ್ಯೆರಿತಿಂತ್ ಥೊಡಿ ಬದ್ಲಾವಣ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ತೊ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರ್ಯೆತಾ. ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಮಿತಿ ಭಿತರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮಾತ್ರ್ ತ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಅನಾಹುತ್ ಆಡಾವ್ಯೆತಾ.

ಕಾಳಿಜ್ ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಪಂಪ್

ಉದ್ಕಾಚ್ಯಾ ಪಂಪಾ ಥಾವ್ನ್ ಉದಕ್ ಪಾಯ್ಪಾಂತ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ವೆತಾನಾ ತೆಂ ಉದಕ್ ಪಾಯ್ಪಾಚೆರ್ ಭೊರ್ ವಾ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಘಾಲ್ತಾ. ಪಿವಿಸಿ ವಾ ರಬ್ಬರಾಚೊ ಪಾಯ್ಪ್ ತರ್ ತೊ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಪಡ್ಲ್ಯಾರ್ ತೆಂ ಕಳ್ತಾ. ಆಮ್ಚೆಂ ಕಾಳಿಜ್ ದೋನ್ ದಿಶಾಂನಿ ರಗತ್ ಪಂಪ್ ಕರ್ಚೊ ಏಕ್ ಪಂಪ್ ಮ್ಹಣ್ಯೆತಾ. ಪೊಪ್ಸಾಂತ್ ನಿತಳ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ರಗತ್ ವೊಡ್ನ್ ತೆಂ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹರ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ಪಂಪ್ ಕರ್ಚೆಂ ಆನಿ ಥಂಯ್ ಥಾವ್ನ್ ಉಪೇಗ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ರಗತ್ ಪಾಟಿಂ ವೊಡ್ನ್ ತೆಂ ನಿತಳ್ ಕರುಂಕ್ ಪೊಪ್ಸಾಕ್ ಪಂಪ್ ಕರ್ಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕಾಳಿಜ್ ನಿರಂತರ್ ಕರಿತ್ತ್ ಆಸ್ತಾ. ಅಶೆಂ ಕಾಳ್ಜಾ ಥಾವ್ನ್ ಪಂಪ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ರಗತ್ ವ್ಹಾಳುನ್

ನಾ, ಕುಡಿಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂಚೆರ್ ಪಡ್ಚ್ಯಾ ಭೊರಾಕ್ ಆಮಿ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಮ್ಹಣ್ತಾಂವ್. ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ದೋನ್ ಥರಾಂಚೊ ಆಸ್ತಾ. ರಗತ್ ಭಾಯ್ರ್ ಧಾಡ್ತಾನಾ (ವಾ ಕಾಳಿಜ್ ಯ್ತಾನಾ) ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಭೊರಾಕ್ ಸಿಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಆನಿ ರಗತ್ ಭಿತರ್ ವೊಡ್ತಾನಾ ಚ್ಯಾ ಭೊರಾಕ್ ಡಯಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಟೋಲಿಕ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಪಯ್ಲೊ ಆನಿ ಡಯಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಬರಯ್ತಾತ್. ಲ್ಲ್ಯಾಕ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ 120/80 ಮ್ಹಣ್ ಬರಯಿಲ್ಲ್ಯಾಂತ್ 120 ಸಿಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಆನಿ 80 ಯಸ್ಟೋಲಿಕ್. ಹೊ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಸ್ಪಿಗ್ಮೋಮ್ಯಾನೋ ಟರ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಸಾಧನಾಂತ್ ಪಾದರಸ್ ಕಿತ್ಲೊ ಮಿಲಿ ಮೀಟರ್ ವಯ್ರ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾಚೆರ್ ರ್ ಮೆಜ್ತಾತ್. ಆನಿ mm of Hg ಅಶೆಂ ಬರಯ್ತಾತ್.

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ವ್ಹಡಾಂ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್ 120/80 mm of Hg ಪ್ರಾಸ್ ಸೊ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತೊ ಚಡುಂಕ್ ನಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜಾವೆತ್. ಸಿಸ್ಟೋಲಿಕ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್ 0 ಥಾವ್ನ್ 140 ತಿತ್ಲೊ ಆನಿ ಡಯಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ 80 ಥಾವ್ನ್ 89 ತಿತ್ಲೊ ಲ್ಯಾರ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡುನ್ ಆಸಾ (prehypertension) ಮ್ಹಣ್ ಜಾಲೆಂ. ಹೈ ಗತೆಕ್ಯಿ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಒಕ್ತಾಂ ಘೆಂವ್ಚ್ಯೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾನಾ. ಎಕಾದಾವೆಳಾ ಟೋಲಿಕ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ 140 ಥಾವ್ನ್ 160 ತಿತ್ಲೊ ಆನಿ ಡಯಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ 90 ವ್ನ್ 99 ತಿತ್ಲೊ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡ್ಲಾ ಆನಿ ತ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಆಸಾ ತರ್ ತ್ತಾದಾಬ್ ವಿಶೇಸ್ ಚಡುನ್ ಗೆಲ್ಯಾ ಮ್ಹಣ್ ಜಾಲೆಂ.

ರಣ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೊ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡುಂಕ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಕಾರಣ್ ಆಸಾನಾ. ರಗ್ತಾ ಬ್ ಚಡುನ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾ ಸುಮಾರ್ 95% ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಕಾರಣ್ ಸ್ತಾಂ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲೊ ಆಸ್ತಾ. ಕಿತೆಂಚ್ ಕಾರಣ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಡುನ್ ವೆಚ್ಯಾಕ್ (primary ವಾ essential hypertension) ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ 'ಕಾರಣ್ ತ್‌ಲ್ಲಿ ರಗ್ತಾದಾಬ್' ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್ ಆಸಾ.

ಹೆರ್ ಲಗ್ಬಗ್ 5% ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಥೊಡಿಂ ಕಾರಣಾಂ ಮೆಳುಂಕ್ ಯೊ-ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿಂ ಕಿಡ್ನೆಚ್ಯೊ ಪಿಡಾ ಪ್ರಮುಖ್. ಅಪ್ರೂಪ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಚಿ ಸುಜ್, ಪ್ಯಾರಾಥಾಯ್ರೋಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆನಿ ಹೆರ್ ಡೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಪಿಡಾ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡಯ್ತಾತ್. ಥೊಡ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಗರ್ಭೆಸ್ತ್ ತ್ತಾನಾ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡುನ್ ಆಸ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ಥರಾಚ್ಯಾ ಕಾರಣ್ ಆಸುನ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡುನ್ ಚ್ಯಾಕ್ ಕಾರಣ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ ವಾ (secondary hypertension) ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಣ್ ನಾಂವ್ ಆಸಾ.

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ primary ವಾ essential ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡುಂಕ್ ಸ್ಪಷ್ಟ್ ಕಾರಣಾಂ ತ್ ತರ್‌ಯಿ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಗಜಾಲಿ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡುಂಕ್ ಕಾರಣ್ ತಾತ್ ಮ್ಹಣ್ ವಿವರ್ ಆಸಾ:

• ಥೊಡ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಂನಿ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂಕ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡುನ್ ವೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ತಾ. ಹಾಕಾ ಅನುವಂಶೀಯ್ ಗೂಣ್ ಕಾರಣ್ ಆಸ್ಯೆತಾ.

• ಥೊಡ್ಯಾ ಜನಾಂಗಾಚ್ಯಾ ಲೊಕಾ ಮಧೆಂ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡ್ ಆಸ್ತಾ. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಅಮೇರಿಕಾಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಕಾಳ್ಯಾ ಜನಾಂಗಾಂಚ್ಯಾ ಲೊಕಾಂ ಮಧೆಂ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಗೊರ್ಯಾ ಅಮೇರಿಕನಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್. ರಾನಾಂತ್ ವಸ್ತಿ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಆದಿವಾಸಿ ಲೊಕಾಂ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡುನ್ ವೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಬೊವ್ ಅಪ್ರೂಪ್.

• ಮತಿಚೊ ಭೊರ್ ಚಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡ್. ಥೊಡೆ ಜಣ್ ಲ್ಹಾನ್ ಗಜಾಲಿಂಕ್‌ಯಿ ವಿಶೇಸ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ವ್ಯಕ್ತ್ ಕರ್ಚೆ ಆಸ್ತಾತ್. ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ರಾಗ್ ಚಡ್ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ಚೆಂ ಆಸ್ತಾ. ನೀಜ್ ಗಜಾಲ್ ಬೊಲ್ತಿಚ್-ರಾಗ್ ಚಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಸಾಮಾನ್ಯ್. ರಾಗಿಷ್ಟ್, ದುಭಾವಿ ಆನಿ ಅಸುರಕ್ಶಿತ್ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಾಚ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡ್.

• ಕುಡಿಂತ್ ಮೊಟಾಯ್ ಚಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡುನ್ ವೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಸಾಮಾನ್ಯ್. ಮೊಟಾಯ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ತಿತ್ಲಿ ರಗತ್ ಪಂಪ್ ಕರುಂಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಚೆರ್ ಪಡ್ಚೊ ಭೊರ್ ಚಡ್ತಾ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡುನ್ ವಚ್ಯೆತಾ.

• ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಬಾಯ್ಲಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡುನ್ ವೆಚೆಂ ಸಾಮಾನ್ಯ್. ಪುಣ್ 55 ವರ್ಸಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಏಕ್‌ಸಾರ್ಕೊ ಜಾತಾ. 60 ವರ್ಸಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡುನ್ ವೆಚೊ ಸಾಮಾನ್ಯ್, ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ರಗ್ತಾನಳ್ ಅರ್ಬ್ನುನ್ ಯೆತಾತ್ ಆನಿ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡ್ತಾ.

• ಸಿಗ್ರೆಟ್ ವೊಡ್ಚ್ಯಾಕ್ ಆನಿ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡುನ್ ವೆಚ್ಯಾಕ್ ಸಂಬಂಧ್ ಆಸಾ. ಸಿಗ್ರೆಟಿ ವರ್ವಿಂ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂಚೆರ್ ಪ್ರಭಾವ್ ಪಡುನ್ ತ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡ್ತಾ. ಅಶೆಂಚ್ ಗರ್ಜೆ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಮೀಟ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್‌ಯಿ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡುಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

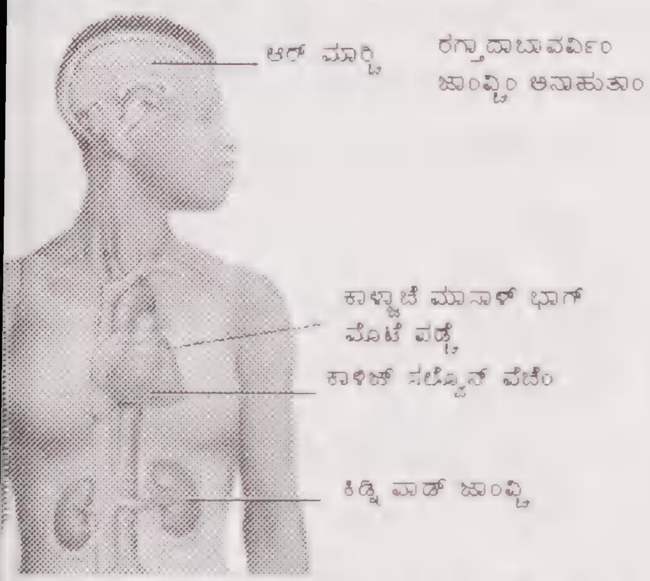
ಆವಾಜ್ ಕರಿನಾತ್‌ಲ್ಲೊ ಖುನಿಗಾರ್!

ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡುನ್ ಗೆಲ್ಲೆಂ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಅನಾಹುತ್ ಜಾತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್‌ಯಿ ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಚಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ರಗ್ತಾದಾಬಾಕ್ ಅಸಲಿಂಚ್ ಮ್ಹಳ್ಳಿಂ ಖುಣಾಂ ನಾಂತ್. ಥೊಡೆ ಜಣ್ ತಕ್ಲಿ ಘುಂವೊಳ್ ಯೆಂವ್ಚಿ, ತಕ್ಲಿ ಫುಡ್ಚಿ, ರಾಗ್ ಯೆಂವ್ಚೊ -ಅಸಲಿಂ ಲಕ್ಷಣಾಂ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮ್ಹಣ್ ಲೆಕ್ತಾತ್. ಪುಣ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡುನ್ ವೆಚ್ಯಾಕ್ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ಖುಣಾಂಕ್ ಸ್ವಷ್ಟ್ ಸಂಬಂಧ್‌ಚ್ ನಾ. ಚಡ್ತಾವ್ ಜಾವ್ನ್ ಜೆರಾಲ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್ತಾನಾ ವಾ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಸಮಸ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ದಾಕ್ತೆರಾನ್ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಮಾತ್ರ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡ್ಲ್ಯಾ ಮ್ಹಣ್ ಕಳ್ಟೆಂ.

ಪುಣ್, ನಿರ್ಭಾಗಿ ಥೊಡ್ಯಾ ಜಣಾಂಕ್ ಅನಾಹುತ್‌ಚ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರೆಶ್ಶರಾಚೆಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಖುಣ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ತಾ. ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡುನ್ ಹಾರ್ಟ್‌ಎಟ್ಯಾಕ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ತವಳ್ ವಾ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ ರಗತ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ಆರ್ ಮಾರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚೊ ಕಳಿತ್ ಜಾತಾ. ಹ್ಯಾ ಕಾರಣಾನ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡುನ್ ವೆಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಆವಾಜ್ ಕರಿನಾತ್‌ಲ್ಲೊ ಚೋರ್ 'the silent killer' ಮ್ಹಣ್ ಆಡ್ ನಾಂವ್ ಆಸಾ.

ಅಮೇರಿಕಾಂತ್ ಲಗ್ಬಗ್ 50 ಮಿಲಿಯಾ ಜಣಾಂಕ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಮಾರ್ 15 ಮಿಲಿಯಾ ಜಣಾಂಕ್ ಆಪ್ಣಾಚೊ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡ್ಲಾ ತಾಚೊ ಜೋಪ್‌ಚ್ ಕಂಯ್. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್ ಅಸಲಿ ಅವಸ್ಥಾ ತ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್. ಹಾಂಗಾ ಯಿತ್ತೆ ಜಣ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕಶಿಯ್ ಕರಿನಾಂತ್ ಆನಿ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಕಳಿತ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಪ್ರಾಂತ್ ಸಾರ್ಕಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಯ್ ಕರಿನಾಂತ್!

ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡುನ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂ ಭಿತರ್ ಆಸ್ಚೆ ನಾಜೂಕ್ ಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ದಾಟ್ ಜಾತಾತ್ ಆನಿ ತ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂ ಭಿತರ್ಲೊ ಸ್ಕಾಸ್ ಉಣೊ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾ ಆನಿ ಹೆಂಚ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಕ್ ಆನಿ ಆರ್ ರ್ಲ್ಯಾಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾತಾ. ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡುನ್ ಯೆತಾನಾ ರಗತ್ ಪಂಪ್ ಕರುಂಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಕ್ ಚಡ್ ಸಂಕಟ್ ಜಾತಾತ್, ತ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಕಾಳ್ಜಾಚೆರ್ ಪಡ್ಚೊ ಭೊರ್ ಚಡ್ತಾ. ಚಡ್ ಭೊರ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಹಾತಾಂ-ಪಾಯಾಂಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಮೊಟೆ ಪಡ್ತಾತ್ ಮ್ಹಣ್ ಆಮಿ ಜಾಣಾಂವ್. ತಶೆಂ ಹಾತಾಂ-ಪಾಯಾಂನಿ ಮೊಟೆ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಸ್ಕುಟಾಂನಿ ಸಕತ್ ಬರಿ ಆಸ್ತಾ. ಪುಣ್ ಕಾಳ್ಜಾಂತ್ ತಶೆಂ ಜಾಯ್ನಾ. ಕಾಳ್ಜಾಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ದುಸ್ರ್ಯಾಚ್



ರಾಚೆ. ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಾಳ್ಜಾಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಮೊಟೆ ಪಡ್ತಾತ್, ಪುಣ್ ಮೊಟೆ ಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಸಕತ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಜೊಕ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮೆಳಾನಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕಾಳಿಜ್ ಫುಗುನ್ ವೆತಾ. ಅಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಕಾಳಿಜ್ ಲ್ವುನ್ ವೆತಾ. ಹಾಕಾ 'ಹಾರ್ಟ್ ಫೇಲ್' ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.

ಚಡುನ್ ವೆಚಿ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಕಿಡ್ನ್ಯಾಂಚೆರ್ ಆನಿ ದೊಳ್ಯಾಂಚೆರ್‌ಯಿ ವಾಯ್ಟ್ ರಿಣಾಮ್ ಕರ್ತಾ. ಕಿಡ್ನಿ ಪಾಡ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್ ದೊಳ್ಯಾಂಚಿ ದಿಷ್ಟ್ ಉಣಿ ಯಿತ್ತ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ.

ಪಾಸ್ಣಿ ಆನಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ

ರಗ್ತಾದಾಬ್ ವಾ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡುನ್ ಗೆಲ್ಲೊ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಣ್ ತ್ಯೆ ಏಶಿಂ ಚತ್ರಾಯೆನ್ ಆಸುನ್ ವೆಳಾರ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರವ್ನ್, ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಮಿತಿರ್ ದರ್ಲ್ಯಾರ್ ಅಪಾಯ್ ನಾಂತ್. ರಗ್ತಾದಾಬ್ ವಾ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಕಂಟ್ರೋಲಾಚೆರ್ ದವರುಂಕ್ ಪ್ಕಾರ್ಚಿಂ ಜಾಯಿತ್ತಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಆತಾಂ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸಾತ್. ಒಕ್ತಾಂ ಘೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಶ್ಯೆರಿತಿಂತ್ ಥೊಡ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ಪಾಳ್ಯ್ಯಾರ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಮಿತಿನ್ ದವರ್ಯೆತಾ.

ಪಾಸ್ಣಿ ಕರಯಾ

ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬಾಧಕ್ ಹಾಡ್ಚ್ಯಾ ತಸಲಿಂ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಕಾರಣಾಂ ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ, ಾಳ್ಳಡ್ಯಾಂನಿ ಹರ್ ಸ ಮಯ್ನ್ಯಾಂಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ತರ್‌ಯಿ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ತಪಾಸುನ್

ಪಳೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ಪಯಿಲ್ಯೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ತಪಾಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲೊ ಆಸಾ ತರ್ ತ್ಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿಕ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡುನ್ ಗೆಲಾ ಮ್ಹಣ್ ತೀರ್ಪ್ ದಿಂವ್ಕ ಜಾಯ್ನಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ದಿಸಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪರತ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರಯ್ಜೆ. ಉಣ್ಯಾರ್ ವೆವೆಗ್ಳ್ಯಾ ತೀನ್ ವೆಳಾರ್ ತಪಾಸ್ತಾನಾಂಯ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡುನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡುನ್ ವೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಮಾನುನ್ ಘೆವ್ನ್ ಜೊಕ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸುರು ಕರಿಜೆ.

ಘರಾಚ್ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ತಪಾಸುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ಚಿಂ ಸಾಧನಾಂ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸಾತ್. ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್ಚಿ ಕಶಿ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ನಾಂತ್. ಪುಣ್ ಘರಾಂನಿ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರುಂಕ್ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸ್ಚಿಂ ಸಾಧನಾಂ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಸಾರ್ಕೊ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ದಾಖಯ್ನಾಂತ್. ಹ್ಯಾ ಸಾಧನಾಂನಿ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ದಾಖಂವ್ಚೊ ಜೊ ಮೀಟರ್ ಆಸ್ತಾ ತೊ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಚಡ್‌ಉಣೆ ಮಾಪ್ ದಾಖಯ್ತ್. ತ್ಯಾ ಪಾಸತ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಹಿಂ ಸಾಧನಾಂ ದಾಕ್ತೆರಾಂ ಕಡೆ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಪಾದರಸ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಸ್ಪಿಗ್ಮೋಮ್ಯಾನೋ ಮೀಟರಾಂಕ್ ತುಲನ್ ಕರ್ನ್ ತಪಾಸುನ್ ಸಾರ್ಕೊ ಕರಿಜೆ.

ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂಚಿ ಸ್ಥಿತಿ:

ವ್ಹಡಾಂ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್ 120/80 mm Hg ತಿತ್ಲಿ ವಾ ತ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಉಣಿ ಆಸ್ಚಿ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲಿ. ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಸುಮಾರ್ 139/89 mm Hg ತಿತ್ಲೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂಚಿ ಸ್ಥಿತಿ- prehypertension ಮ್ಹಣ್ ಒಳ್ಕತಾತ್. ಆಯ್ಲೆವಾರ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಸುಮಾರ್ 140/90 mm Hg ಇತ್ಲೊ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂತ್ ಬಾಧಕ್ ನಾ ಮ್ಹಣ್ ಚಿಂತಪ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ. ಆತಾಂ ಹಿ ಸ್ಥಿತಿಯ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಮ್ಹಣ್ ಕಳಿತ್ ಜಾಲಾಂ. ಹ್ಯಾ (prehypertension) ವೆಳಾರ್ ಜೊಕ್ತಿ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆನಾಂತ್ ತರ್ ಹಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಸುಮಾರ್ 50% ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಮುಖ್ಲ್ಯಾ ದಿಸಾಂನಿ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡುನ್ ವೆತಾ.

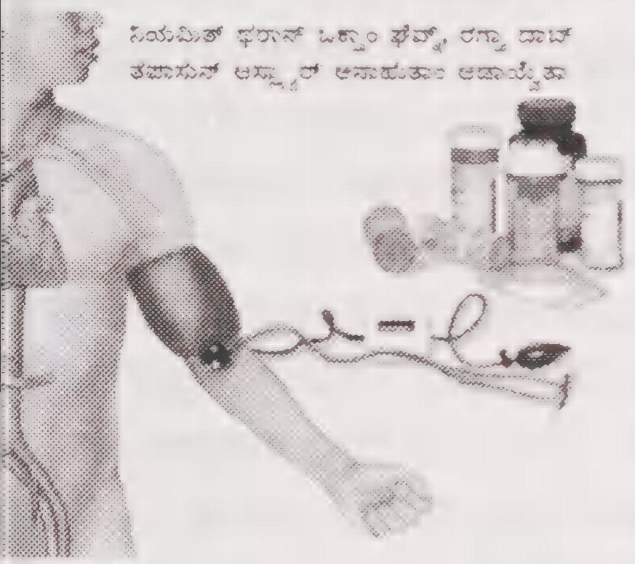
ಜೆಣ್ಯೆ ರಿತಿಂತ್ ಸುಧ್ರಾಪ್

ಅಶೆಂ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ವಿಶೇಸ್ ಚಡುನ್ ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ವಾ prehypertension ಸ್ಥಿತೆಂತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಫಕತ್ ಜೆಣ್ಯೆರಿತಿಂತ್ ಥೊಡಿ ಬದ್ಲಾವಣ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್‌ಚ್ ಪಾವ್ತಾ. ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡುನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್‌ಯಿ ಹಾಂಗಾಸರ್ ದಿಲ್ಲ್ಯೊ ಥೊಡ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಉಣೊ ಕರುಂಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾತಾ.

- **ಮೀಟ್ ಉಣೆ ಕರ್ಚೆಂ:** ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡುಂಕ್ ಆನಿ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಮಿಟಾಕ್ ಲಾಗ್ಶಿಲ್ಯಾನ್ ಸಂಬಂಧ್ ಆಸಾ. ಮೀಟ್ ಚಡ್ ಸೆವ್ತಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡುನ್ ವೆಚೆಂ ಪಳೆಂವ್ಕ ಮೆಳ್ತಾ. ಮೀಟ್ ಉಣೆ ಕರ್ಚೆಂ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಖಾಣ್-ಪೀವನಾಂತ್ ಮೀಟ್ ವಾಪರ್ಚೆಂ ಬಂಧ್ ಕರ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್. ಥೊಡೆಂ ಮೀಟ್ ಮನ್ಶ್ಯಾಚ್ಯೆ ಕುಡಿ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾ ಸದಾಂಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಂಕ್ ಜಾಯ್. ಖಾಣ್-ಪಿಯೆಣ್ಯಾಂತ್ ರುಚಿಕ್ ಪುರ್ತೆಂ ಥೊಡೆಂ ಮೀಟ್ ವಾಪರ್ಯೆತ್, ಪುಣ್ ಚಡ್ ನ್ಹಯ್. ಮಿಟಾಂತ್ ಘಾಲ್ಲಿಂ ಫಳಾಂ (ಗರೆ, ಆಂಬೆ ಇತ್ಯಾದಿ), ಮೀಟ್ ಘಾಲ್ಲೆಂ ಲೊಣ್ಚೆಂ ವಾ ಮೀಟ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಚ್ಯೊ ಬಿಸ್ಕುತ್ಯೊ ವಾ ಹೆರ್ ಅಸಲಿಂ ಖಾಣಾಂ ಆಡಾಯಿಲ್ಲಿಂ ಬರೆಂ.

• **ಕುಡಿಚೆಂ ವಜನ್ ಉಣೆ ಕರ್ಚೆಂ:** ಕುಡಿಚ್ಯೆ ಲಾಂಬಾಯೆಕ್ ತುಲನ್ ಕರ್ನ್ ಕುಡಿಚೆಂ ಜನ್ ಇತ್ಲೆಂಚ್ ಮ್ಹಣ್ ಮೀತ್ ಆಸಾ, ತಶೆಂ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ವಜನ್ ಮಿತಿ ಸ್ ಚಡ್ ಆಸಾ ತರ್ ತೆಂ ಉಣೆ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಉಣಿ ಕರುಂಕ್ ಕುಮ್ಕೆಕ್ ತಾ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಹಳ್ತ್ ಲಾಂಬಾಯ್ (ಸಾಡೆಪಾಂಚ್ ಥಾವ್ನ್ ಸ ಫಿಟ್) ಸ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕುಡಿಚೆಂ ವಜನ್ 65-70 ಕಿಲೊ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡುನ್ ಆಸಾ ತರ್ ಜನ್ ಉಣೆ ಕರುಂಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಜಾಯ್.

• **ವ್ಯಾಯಾಮ್:** ಚಡ್ಲ್ಲಿ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಉಣಿ ಕರುಂಕ್ ವಾ ಚಡ್ಚಿ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಾಂ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚೆಂ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ಸದಾಂಯ್ ಚಲ್ಚೆಂ ್ಯಾಯಾಮ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯೆ ಜೆರಾಲ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಆನಿ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಉಣಿ ಕರುಂಕ್ ರಣ್ ಕರ್ತಾ. ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಹೆರ್ ಥರಾಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಯೆತಾ. ಹಪ್ತ್ಯಾಂತ್ ಉಣ್ಯಾರ್ ಪಾಂಚ್ ದೀಸ್, ದಿಸಾಕ್ ಉಣೆ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ 30 ಮಿನುಟಾಂ ತರ್‌ಯಿ ಚಲ್ಚೆಂ ಗರ್ಜ್. ಏಕ್ ಘಂಟ್ಯಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಚಲ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.



• **ಧುಮ್ಟಿ ಆಡಾಂವ್ಚಿ:** ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಧುಮ್ಟೆಕ್ ಲಾಗ್ಯಿಲೊ ಸಂಬಂಧ್ ಆಸಾ. ಪ್ರೆಶ್ಯರ್ ಉಣೊ ಕರುಂಕ್ ಆನಿ ಪ್ರೆಶ್ಯರ್ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಧುಮ್ಟಿ ಸೆಂಪ್ಚಿ ಬಂಧ್ ಕರ್ಚೆಂ ಬೊವ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ.

• **ಮತಿಚೆರ್ ಭೊರ್ ಉಣೊ ಕರ್ಚೊ:** ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡುಂಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಜಾಲಿಂ ಪಯ್ಕಿ ಸದಾಂಚ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಂತ್ ಟೆನ್ಶನ್ ಏಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಕಾರಣ್. ಮತಿಚೊ ಾರ್ ಉಣೊ ಕರುಂಕ್ ಕಿತೆಂ ಸರ್ವ್ ಸಾಧ್ಯ್ ತೆಂ ಕರಿಜೆ. ಕಾಮ್ ಹೆರಾಂ ಂಗಾತಾ ವಾಂಟುನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ, ಮಾಗ್ಣೆ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ್ ಅಸಲ್ಯೊ ಖಂಚ್ಯೊ ಟೊ ಸಾಧ್ಯ್ ತ್ಯೊ ಆಪ್ಣಾಂವ್ಚ್ಯೊ.

• **ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೊಣ್ಯಾಂತ್ ಮೀತ್:** ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡ್ಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಮಾಲ್ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಮೀತ್ ಪಾಳ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಮೀತ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಾಕ್ ದೋನ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಆನಿ ಬಾಯ್ಲಾಂಕ್ ಏಕ್ ಮಾತ್ರ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್. ತ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಯೊಣೆ ಬರೆಂ ನ್ಹಯ್.

್ತಾದಾಬ್ ಉಣಿ ಕರ್ಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ

ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡುನ್ ವೆಚ್ಯಾ ಹಂತಾರ್ ಆಸ್ತಾನಾ ಫಕತ್ ಜಿಣ್ಯೆರಿತಿಂತ್ ಥೊಡಿ ಲ್ಲಾವಣ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್‌ಚ್ ಪಾವ್ತಾ, ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಮಿತಿನ್ ಉರ್ತಾ. ಪುಣ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂ ಯ್ ಫಕತ್ ವಯ್ರ್ ವಿವರಾಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಗಜಾಲಿಂನಿ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಉಣಿ ಜಾಯ್ನಾ. ಕಾಂ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಯರ್ ಉಣೊ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ಚ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ತಾ. ಒಕ್ತಾಂ

ಸೆವುನ್ ಆಸ್ತಾನಾಂಯ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚೆಂ, ಕುಡಿಚೆಂ ವಜನ್ ಉಣೆ ಕರ್ಚೆಂ, ಧುಮ್ಟಿ ಸೆಂಪ್ಚಿ ಪುರ್ತಿ ರಾವಂಪ್ಚಿ, ಅಸಲ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ಗರ್ಜೆಚ್ಯೊ. 'ಒಕ್ತಾಂ ಕಶಿಂಯ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಆಸಾತ್ ಆನಿ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕಿತ್ಯಾಕ್?' ಮ್ಹಣ್ ಆಳ್ಸಾಯ್ ಕರ್ಚಿ ನ್ಹಯ್.

• ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಉಣೆ ಕರುಂಕ್ ಆನಿ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರುಂಕ್ ಥರಾವಳ್ ಒಕ್ತಾಂ ಲಾಭ್ತಾತ್. ಪ್ರೆಶ್ಯರ್ ಕಿತ್ಲೊ ಆಸಾ ಪಳೆವ್ನ್ ಒಕ್ತಾಂ ವಿಂಚುಂಕ್ ಪಡ್ತಾತ್. ಹೊ ನಿರ್ಧಾರ್ ಫಕತ್ ಅನ್ಭೋಗ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ದಾಕ್ತೆರ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾತ್. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಸುರ್ವಾತೆರ್ ಚಡ್ ಪ್ರಭಾವ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಲ್ಹಾನ್ ಡೋಜಾಚೆರ್ ದಿತಾತ್. ಗರ್ಜ್ ಪಡಾತ್ ತರ್ ಡೋಜ್ ಚಡಯ್ತಾತ್ ವಾ ಒಕ್ತಾಂ ಬದ್ಲಿತಾತ್. ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಎಕಾಚ್ ಒಕ್ತಾನ್ ಪ್ರೆಶ್ಯರ್ ಉಣೊ ಜಾಯ್ನಾ, ತಾಂಕಾಂ ಎಕಾ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಒಕ್ತಾಂಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ಯೆತಾ.

• ಒಕ್ತಾಂ ದಾಕ್ತೆರಾನ್ ಸುಚಾಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಶಿಸ್ತೆನ್ ಘೆಜೆ. 'ಪ್ರೆಶ್ಯರ್ ಉಣೊ ಆಸಾ ತಶೆಂ ಭಗ್ತಾ ದೆಕುನ್ ಗುಳಿಯೊ ಉಣ್ಯೊ ಕೆಲ್ಯೊ ವಾ ಮ್ಹಜೊ ಪ್ರೆಶ್ಯರ್ ನೊರ್ಮಲ್ ಜಾಲಾ ಮ್ಹಣ್ ಮ್ಹಾಕಾಚ್ ಕಳ್ತಾ. ದೆಕುನ್ ಒಕ್ತಾಂ ಬಂಧ್ ಕೆಲಿಂ' ಮ್ಹಣ್ ಥೊಡ್ಯಾಂನಿ ಸಾಂಗ್ಚೆಂ ಆಸ್ತಾ. ಪ್ರೆಶ್ಯರ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲೊ ಕಸೊ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಖುಣಾಂನಿ ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ನಾ ತಶೆಂ ತೊ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಲೊಯ್ ಕಸಲ್ಯಾಯ್ ಖುಣಾಂನಿ ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಆಪ್ಣಾಚೊ ಪ್ರೆಶ್ಯರ್ ಉಣೊ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಭಗ್ತಲ್ಯಾಂಚೊ ಪ್ರೆಶ್ಯರ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕೆಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲೊ ಆಸ್ತಾ. ತ್ಯಾ ಭಗ್ಣಾಂಕ್ ಆನಿ ರಗ್ತಾದಾಬಾಕ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಸಂಬಂಧ್ ಆಸಾನಾ.

• ದಾಕ್ತೆರಾನ್ ಸುಚಾಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರಕಾರ್ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಯರ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರಯಿತ್ತ್ ಆಸಾಜೆ. ವರ್ಸಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ತರ್‌ಯಿ ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಸಮ್ಜುಂಕ್ 'ಇಸಿಜಿ' ಕಾಡಂವ್ಚಿ, ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಆನಿ ಸಾಕ್ರಿಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಶಿಸ್ತೆನ್ ಆನಿ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಕಸಲೊಯ್ ಅಪಾಯ್ ಜಾಯ್ನಾ.

• ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸುರು ಜಾಲ್ಲೊ ಪ್ರೆಶ್ಯರ್ ಆಖೇರ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಸೊಡ್ನ್ ವಚಾನಾ. ತೊ ಪುರ್ತೊ ಗೂಣ್ ಜಾಲೊ ಮ್ಹಣ್ ನಾ. ಒಕ್ತಾಂ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪ್ರೆಶ್ಯರ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ತಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಪ್ರಭಾವಿಕ್ ಥರಾನ್ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾತ್ ಮ್ಹಣ್ ಜಾಲೆಂ. ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಯರ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಕೆದ್ನಾಂಯ್ ಗೂಣ್ ಜಾಯ್ನಾ-ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸುರು ಜಾಲ್ಲೊ ತೊ ಆಖೇರ್ ಜಾಲೊ ಮ್ಹಣ್ ನಾ. ಒಕ್ತಾಂಚ್ಯಾ ಉಪೇಗಾನ್ ಮಾತ್ರ್ ಪ್ರೆಶ್ಯರ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರ್ಯೆತ್ ಆನಿ ಅನಾಹುತಾಂ ಆಡಾವ್ಯೆತಾ. ಪ್ರೆಶ್ಯರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಹೆಂ ಸತ್ ಕೆದ್ನಾಂಯ್ ಮತಿಂತ್ ದವರಿಜೆ. ಒಕ್ತಾಂ ರಾವಂವ್ಕ್ಚ್ ನಜೊ.

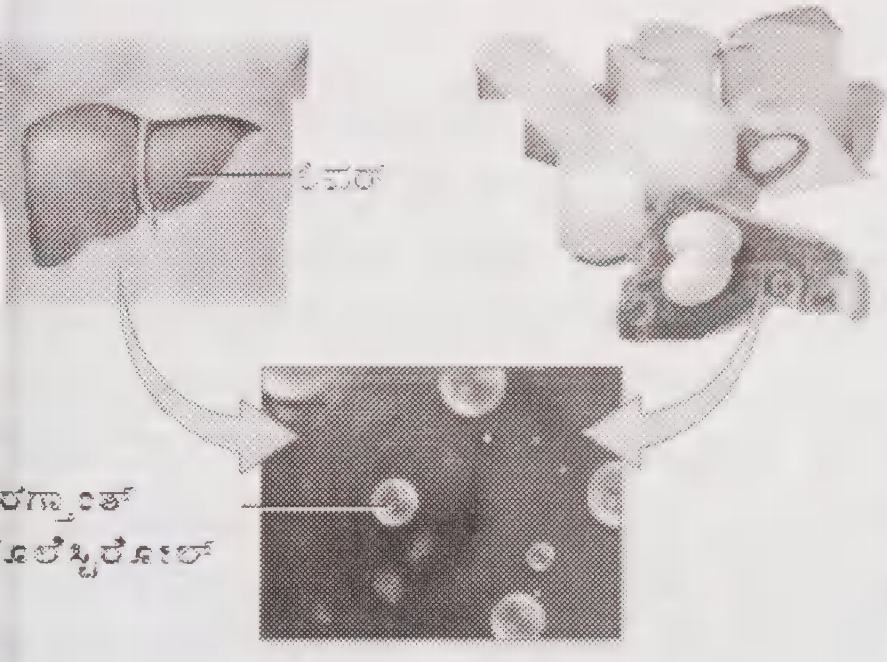
• ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಯರ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ವಾ ಇತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಚ್ ಕಾಳ್ಜಾಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ತಿತ್. ತಸಲ್ಯಾಂಕ್ ಒಕ್ತಾಂ ದಿತಾನಾ ಚತ್ರಾಯ್ ಜಾಯ್. ಅನ್ಭೋಗ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ದಾಕ್ತೆರ್ ಹೊ ನಿರ್ಧಾರ್ ಕರ್ತಾತ್. ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಯರ್ ಉಣೊ ಕರುಂಕ್ ಆಲೋಪತಿ (ಆಧುನಿಕ್) ವಯ್ಜಕೀಯ್ ರಿತಿಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಹೆರ್ ರಿತಿಂನಿ ಬರಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ನಾಂತ್.

4. ಮಾಳ್ಳಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್

ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡುನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಚೆ ಸಂದ್ರಾಪ್
ಡಯ್ತಾ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಏಕ್ ವ್ಹಡ್ ಸಮಸ್ಸೊ ತಶೆಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ
ಥೆಂ ಚಿಂತಪ್ ಆಸಾ. ಪುಣ್ ಫಕತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಮಾತ್ರ್ ಮಿತಿ ಪ್ರಾಸ್
ಡುನ್ ಹೆರ್ ರಿಸ್ಕೆಚ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ (ರಗ್ತಾದಾಬ್, ಡಯಾಬೆಟಿಸ್, ಮೊಟಾಯ್,
ಮ್ಪಿ ಸೆಂವ್ಚಿ ತಸಲಿ) ನಾಂತ್ ತರ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾತಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗುಂಕ್
ಯ್ಯಾ. ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾವ್ಯೆತ್ ತಸಲ್ಯೊ ರಿಸ್ಕೆಚ್ಯೊ ಹೆರ್ ಗಜಾಲಿಯ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್
ಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೆ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಆನಿ ಮಿತಿ ಭಿತರ್ ದವರ್ಲ್ಯಾರ್
ಳ್ಜಾಘಾತಾಚೆ ಅವ್ಕಾಸ್ ತಿತ್ಲ್ಯಾ ಮಾಪಾನ್ ತರ್‌ಯಿ ಉಣೆ ಜಾತಿತ್.

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಆಪುಣ್ ಜಾವ್ನ್ ಪಿಡಾ ಹಾಡ್ಚೆಂ ಅನಾಹುತ್ ನ್ಹಯ್. ಕುಡಿಂತ್
ರ್ದಿಷ್ಟ್ ಮಾಪಾನ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಆಸ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಚೆಂ ಭಾಯ್ಲೆಂ
ದರ್ (ವಾ ಆವರಣ್- cell membrane) ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಾ ಥಾವ್ನ್ ತಯಾರ್
ಾತಾ. ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಭಿತರ್ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ, ಜಿರ್ವಣೆಕ್ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ಚೆ ಪಿಂತಾಚೆ ಆಸಿಡ್
bile acids) ಧರ್‌ಲ್ಲೆಂ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಹೆರ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ತಯಾರ್ ಜಾಂವ್ಕ್
ೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಾಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾ.

ಮ್ಹನ್ಶ್ಯಾಚ್ಯೆ ಕುಡಿ ಭಿತರ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಲಿವರಾಂತ್ (ವಾ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಾಂತ್)
ಯಾರ್ ಜಾತಾ. ಪುಣ್ ಮೀತ್ ಚುಕುನ್ ವೆಚೆಂ ಚಡಿತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಜೆರಾಲ್
ರಾನ್ ಆಮಿ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಮಾಸಾಂತ್, ತಾಂತಿಯಾಂನಿ, ದೂಧ್ ಆನಿ ದುಧಾ ಥಾವ್ನ್
ಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ವಸ್ತುಂ ಥಾವ್ನ್ ಯೆತಾ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಸದಾಂಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ
ಂಧ್ರ್ ಚರ್ಬೆ (saturated fat) ಥಾವ್ನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಪ್ರಮಾಣ್
ಚಡೊನ್ ವೆತಾ. ಸಾಂಧ್ರ್ ಚರಬ್ ಲೊಣಿ-ತುಪಾಂತ್, ಚೀಸ್ ಆನಿ ತಸಲ್ಯೆ ಲೊಣಿಯೆ ಥಾವ್ನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ವಸ್ತುಂನಿ, ನಾರ್ಲಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ಪಾಮೊಲಿನ್ ತಸಲ್ಯಾ ತೆಲಾಂತ್, ದುಕ್ರಾಚ್ಯಾ, ಗೊರ್ವಾಚ್ಯಾ, ಬೊಕ್ರ್ಯಾಚ್ಯಾ- ಅಶೆಂ ಮನ್ಜಾತಿಂಚ್ಯಾ ಮಾಸಾಂತ್



ಆಸ್ಚ್ಯೆ ಚರ್ಬೆಂತ್ ಚಡ್ ಆಸ್ತಾ.

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಆಮ್ಚ್ಯೆ ಕುಡಿಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯೆ ಚರ್ಬೆಚೆಂ ಮಾಪ್ ಜಾವ್ನ್ ಘೆತಾಂವ್. ಹೆಂ ಮಾಪ್ ಧಾ ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ (ವಾ ಏಕ್ ಡೆಸಿ ಲೀಟರ್) ರಗ್ತಾಂತ್ ಕಿತ್ಲೆಂ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಮ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಆಸಾ ತೆಂ ಕಳಯ್ತಾ.

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಎಕಾ ಡೆಸಿ ಲೀಟರಾಂತ್ 150 ಥಾವ್ನ್ 200 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಮ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೆಂ. 240 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಮ್/ಡೆಸಿ ಲೀಟರ್ ತಿತ್ಲೆಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಬಾಧಕ್ ಹಾಡಿನಾ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ತ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡುನ್ ಗೆಲ್ಯಾರ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಜಾಯ್.

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಆನಿ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯೊ ಪಿಡಾ

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಾಚ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಕ್ ಆನಿ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಕ್ ಶೀದಾ ಸಂಬಂಧ್ ಆಸಾ. ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಕಿತ್ಲೆಂ ಚಡ್ ಆಸ್ತಾ, ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ರಿಸ್ಕ್ ತಿತ್ಲಿಚ್ ಚಡ್ತಾ. ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡುನ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂ ಭಿತರ್ ಚರಬ್ ಜಮುನ್ ವೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊಯ್ ಚಡುನ್ ಯೆತಾ.

ಉದಕ್ ವ್ಹಾಳ್ಚ್ಯೆ ಥೊಡ್ಯಾ ಲೊಂಕ್ಡಾಚ್ಯಾ ನಳಾಂ ಭಿತರ್ ಲಾಂಬಾಯೆಕ್ ಮಾತಿ ಖಾವ್ನ್ ನಳ್ ಅಶೀರ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಆಸ್ತಾ. ರಗ್ತಾನಳಾಂ ಭಿತರ್‌ಯಿ ಅಶಿಚ್ ಚರಬ್ ಜಮುನ್ ರಗ್ತಾ ಚಲವ್ಣೆಕ್ ಬಾಧಕ್ ಹಾಡ್ಚೊ ಅತಿರೋಸ್ಕ್ಲಿರೋಸಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಯೆತಾ. ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಕೊರೊನರಿ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂಕ್ ಯೆತ್ ತರ್, ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ರಗತ್ ಪಾಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ರಗ್ತಾಚಲವ್ಣಿ ಹಳ್ತಾನ್ ಉಣಿ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಂಜೈನಾ ದೂಕ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ.

ತರ್ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆ ಭಿತರ್ ಚರಬ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿ ಸುವಾತ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಪುಟ್ತಾ ಆನಿ ಥಂಯ್ ರಗತ್ ಘಟೆ ಜಾತಾ. ಹೆಂ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂಚಿ ರಗ್ತಾಚಲವ್ಣಿ ಎಕಾನೇಕ್ ಬಂಧ್ ಕರ್ತಾ ಆನಿ ತವಳ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾತಾ.

ಬರೆಂ, ಪಾಡ್ ಆನಿ ಸರ್ವ್

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಆಪ್ಣಾಯಿತ್ಲ್ಯಾಕ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ವಚುಂಕ್ ಸಕಾನಾ. ಲಾಯ್ಪೊಪ್ರೊಟೀನ್ ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಏಕ್ ವಸ್ತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಾಕ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ವ್ಹಾವವ್ನ್ ವ್ಹರ್ಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ಲಾಯ್ಪೋಪ್ರೊಟೀನಾಂತ್ ಚಡ್ ದಾಟಾಯೆಚೆಂ (high density lipoprotien) ಆನಿ ಉಣ್ಯಾ ದಾಟಾಯೆಚೆಂ (low density lipoprotien) ಮ್ಹಣ್ ದೋನ್ ಥರ್ ಆಸಾತ್. ಜೆಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣ್ಯೆ ದಾಟಾಂಯೆಚ್ಯಾ ಲಾಯ್ಪೋಪ್ರೊಟಿನಾಚೆರ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ವೆತಾ ತೆಂ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ವಿವಿಧ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ಚರಬ್ ವ್ಹರ್ಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾ. ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂ ಭಿತರ್ ಪಾವ್‌ಲ್ಲೆಂ ಉಣ್ಯೆ ದಾಟಾಯೆಚೆಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂ ಭಿತರ್ ಚರ್ಬೆಚೆ ಘಟೆ ಜಮಂವ್ಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ದಿತಾ. ಅಶೆಂ ಉಣ್ಯೆ ದಾಟಾಯೆಚೆಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಆಡ್ಕಳ್

ುಪ್ಜಂವ್ಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತ್. ತ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ಉಣ್ಯೆ ದಾಟಾಯೆಚ್ಯಾ
ಾಯ್ಪೊಪ್ರೊಟಿನಾಚೆರ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಾಕ್ ಪಾಡ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.
ಡ್ ಸಾಂಧ್ರ್ ಚರಬ್ ಆಸ್ಚಂ ಖಾಣ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಉಣ್ಯೆ ದಾಟಾಯೆಚೆಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್
ಡ್ತಾ. ಥಾಯ್ರೋಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಚ್ಯಾ ಬೆಕಾರ್ಪಣಾ ಥಾವ್ನ್ ಉಪ್ಜಂಚ್ಯಾ hypothyroid
ುಳ್ಳ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂತ್‌ಯಿ ಉಣ್ಯೆ ದಾಟಾಯೆಚೆಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡ್ತಾ.

ಚಡ್ ದಾಟಾಯೆಚೆಂ ಲಾಯ್ಪೊಪ್ರೊಟೀನ್ ಕುಡಿಕ್ ಉಪ್ಕಾರಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾ.
ುಡಿಚ್ಯಾ ವಿವಿಧ್ ಭಾಗಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಚರಬ್ ಜಮವ್ನ್ ತಿ ಲಿವರ್ ವಾ ಪಿಂತಾಜನಕಾಂಗಾಕ್
ರ್ನ್ ಪ್ಹಾಯ್ತಾ. ಥಂಯ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ನಾಸ್ ಜಾತಾ. ಅಶೆಂ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್
ುಣೆ ಕರ್ಚೆಂ ಬರೆಂ ಕಾಮ್ ಚಡ್ ದಾಟಾಯೆಚೆಂ ಲಾಯ್ಪೊಪ್ರೊಟೀನ್ ಕರ್ತಾ. ರಗ್ತಾಂತ್
ಡ್ ದಾಟಾಯೆಚೆಂ ಲಾಯ್ಪೊಪ್ರೊಟೀನ್ ಉಣೆ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಚಿ
ಸ್ಕ್ ಚಡ್ತಾ. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಒಟ್ಟಾರೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಪ್ರಮಾಣ್ ಫಕತ್ 200 ಮಿಲಿ
್ರಮ್/ಡೆಸಿ ಲೀಟರ್ ತಿತ್ಲೆಂ ಆಸುನ್‌ಯಿ, ಜರ್ ಚಡ್ ದಾಟಾಯೆಚ್ಯಾ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಾಚೆಂ
್ರಮಾಣ್ ಉಣೆ ಆಸಾ ಆನಿ ಉಣ್ಯೆ ದಾಟಾಯೆಚ್ಯಾ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್
ಡ್ ಆಸಾ ತರ್ ಪರಿಗತ್ ಸಾರ್ಕಿ ನಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜುಂಕ್ಯೆತ್. ಧುಮ್ಟಿ ಸೆಂವ್ಚಿ, ಕುಡಿಂತ್
ಡ್ ಮೊಟಾಯ್ ಆಸುನ್, ಕುಡಿಕ್ ಕಿತೆಂಯ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ನಾಸ್ಚಂ ರಗ್ತಾಂತ್
ರ್ಯಾ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೆ ಜಾಂವ್ಕ್ ಕಾರಣ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್
ಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಚಡ್ ದಾಟಾಯೆಚೆಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆ ಆಸ್ತಾ.

ಮಯ್ನ್ಯಾಚೊ ಸ್ರಾವ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ತಾಂಚ್ಯೆಚ್ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾ
ಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಹಾರ್ಟ್ ಎಟ್ಯಾಕ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಸಂದರ್ಬ್ ಉಣೆ. ಹಾಕಾ ತಾಂಚ್ಯಾ
ಗ್ತಾಂತ್ ಚಡ್ ದಾಟಾಯೆಚ್ಯಾ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ
ಾರಣ್.

ರಗ್ತಾಂತ್ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರಯ್ಡ್ (Triglycerides) ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಆನ್ಯೇಕ್ ವಸ್ತ್ ಆಸಾ. ಕುಡಿಚ್ಯಾ
ಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ಚರಬ್ ವ್ಹರ್ಚೆಂ ಕಾಮ್ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರಯ್ಡ್ ಕರ್ತಾ. ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರಯ್ಡ್
ಾನಿ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಕ್ ಶೀದಾ ಸಂಬಂಧ್ ನಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಫಕತ್ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರಯ್ಡ್
ಾತ್ರ್ ಚಡುನ್ ಆಸ್ತಾ. ರಗ್ತಾಂತ್ ಟ್ರೈಗಿಸರಯ್ಡ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್
ಾಂವ್ಚೆ ಸಂದ್ರಾಪ್ ಚಡ್ತಾತ್ ಮ್ಹಣ್ ಸ್ಪಷ್ಟ್ ಸಾಂಗುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಕುಡಿಂತ್ ಮೊಟಾಯ್
ಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್, ಚಡ್ ದಾಟಾಯೆಚೆಂ ಲಾಯ್ಪೊಪ್ರೊಟೀನ್ ಉಣೆ
ಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್, ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆನಿ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್
ಗ್ತಾಂತ್ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರಯ್ಡ್ ಚಡ್ತಾ. ರಗ್ತಾಂತ್ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರಯ್ಡ್ ಚಡುಂಕ್ ಪ್ರೇರಣ್
ಾಲ್ಲಿಂ ಕಾರಣಾಂ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಚಿ ರಿಸ್ಕ್‌ಯಿ ಚಡಯ್ತಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಚಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ
್ರೈಗ್ಲಿಸರಯ್ಡಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಚಿ ರಿಸ್ಕ್ ದಾಖಯ್ತಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ಯೆತಾ.
ೀಟ್ ಆನಿ ಸಾಕರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ ಚಡ್ ಖಾಣ್ ಆನಿ ಸಾಂಧ್ರ್ ಚರ್ಬೆಚೆಂ ಖಾಣ್
ವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರಯ್ಡಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡ್ತಾ.

ಬರೆಂ ಆನಿ ಪಾಡ್ ಲಾಯ್ಪೊಪ್ರೊಟೀನ್, ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರಯ್ಡ್ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಸಾಂಗಾತಾ

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲಾಚೆಂ ಒಟ್ಟಾರೆ ಮಾಪ್ ದಾಖಯ್ತಾ. ಚಡ್‌ಲ್ಲೆಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲ್ ಪರಿಗತ್ ಬರಿ ನಾ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾಚೆಂ ಸೂಚನ್ ಮಾತ್ರ್. ನೀಜ್ ಗಜಾಲ್ ಕಿತೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜುಂಕ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಘಟಕ್ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ ಗರ್ಜೆಚೆಂ.

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲ್ ತಪಾಸ್ಣಿ

ರಗ್ತಾಂತ್ ಫಕತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲ್ ಮಾತ್ರ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್‍ಚಿ ತರ್ ಕೆದ್ನಾಂಯ್ ಕರ್ಯೆತಾ, ಪುಣ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಚಿ ರಿಸ್ಕ್ ಸಮ್ಜುಂಚೆ ಖಾತಿರ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲ್, ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರಯ್ಡ್, ಚಡ್ ದಾಟಾಯೆಚೆಂ, ಉಣ್ಯೆ ದಾಟಾಯೆಚೆಂ ಲಾಯ್ಪೊಪ್ರೊಟೀನ್ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ತಶೆಂ ಕರ್‍ಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ಲಗ್ಬಗ್ ಧಾ ಥಾವ್ನ್ ಬಾರಾ ಘಂಟ್ಯಾಂಚೊ ಜೆಂಜ್ವಾರ್ ಜಾಯ್; ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಆದ್ಲ್ಯೆ ರಾತಿಂ 9 ವೊರಾಂಚೆರ್ ಜೆವಾಣ್ ಜಾಲಾಂ ತರ್ ದುಸ್ರ್ಯೆ ಸಕಾಳಿಂ 7 ಥಾವ್ನ್ 9 ವೊರಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ನಿರಾಳ್ ಪೊಟಾಚೆರ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್ಯೆತಾ. ತವಳ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಉದಕ್ ಮಾತ್ರ್ ಪಿಯೆವ್ಯೆತಾ. ನ್ಹಯ್ ತರ್ ತಪಾಸ್ಣೆಚೊ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಸಾರ್ಕೊ ಆಸಾನಾ.

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲ್ ಏಕ್ ಮಾತ್ರ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಕ್ ಕಾರಣ್ ನ್ಹಯ್ ತರ್‌ಯಿ ಚಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲಾಕ್ ಆನಿ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಕ್ ಲಾಗ್ಗಿಲ್ಯಾನ್ ಸಂಬಂಧ್ ಆಸಾ. ರಗ್ತಾಂತ್ 200 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಮ್/ಡೆಸಿ ಲೀಟರ್ ತಿತ್ಲೆಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ 240 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಮ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಸಂದ್ರಾಪ್ ದೋನ್ ವಾಂಟೆ ಚಡ್. ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಜಾಯಿತ್ಯಾ ಗಜಾಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲ್ ಚಡುಂಕ್ ಕಾರಣ್; ತಶೆಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಚ್ಯೆ ರಿಸ್ಕೆಚೆಂ ಏಕ್ ಮಾಪ್‌ಯಿ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಸುಮಾರ್ 200 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಮ್/ಡೆಸಿ ಲೀಟರ್ ಪ್ರಾಸ್ ಉಣೊ ಆಸುನ್, ಉಣ್ಯಾ ದಾಟಾಯೆಚೆಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲ್ 130 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಮ್ ಪ್ರಾಸ್ ಉಣೆ ಆನಿ ಚಡ್ ದಾಟಾಯೆಚೆಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲ್ 40 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಮ್ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಎಕಾದಾವೆಳಾ ರಿಸ್ಕ್ ಆಸಾ ತರ್ ತಾಕಾ ಫಾವೊ ತೆಂ ಮೇಟ್ ಘೆವ್ನ್, ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಮಿತಿ ಭಿತರ್ ಹಾಡ್ಯೆತಾ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲ್ ಮಿತಿ ಭಿತರ್ ಆಸಾ ತರ್ ತೆಂ ಚಡಾನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯೆನ್ ಆಸ್ಯೆತಾ.

ಕಿತೆಂ ಕರ್ಯೆತಾ ತ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ತಪಾಸ್ಣೆಂತ್ ಕಳ್‌ಲ್ಲೆಂಚ್ ಏಕ್‌ಚ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ತೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಮಿತಿ ಭಿತರ್ ಹಾಡುಂಕ್ ತುರ್ತಾನ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಕರುಂಕ್ ವೆಚಿ ಗರ್ಜ್ ನಾ. ವಾ ತಶೆಂ ಕರುಂಕ್ ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಕಿತೆಂಯ್ ನಾ.

ಸುರ್ವಾತೆರ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲಾ ಥಾವ್ನ್ ಕಿತ್ಲಿ ರಿಸ್ಕ್ ಆಸಾ ತಿ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆಜೆ. ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ವಿವರಾಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲ್ ಏಕ್ ಮಾತ್ರ್ ಬಾಧಕ್ ಹಾಡಿನಾ. ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಪ್ರೇರಿತ್ ಜಾವ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೊ ಥೊಡ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ಬದ್ಲುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್- ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ಆಯಿಲ್ಲಿ ಉಣಿ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ ವಾ ಕುಟ್ಮಾಂತ್

ಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲ್ಲೆ ಆಸಾತ್ ತರ್ ತೆ ಕಿತೆಂಯ್ ಕರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಮಣ್ ಮ್ಮಿ ಸೆಂವ್ಚಿ ಸವಯ್ ಆಸಾ ತರ್ ತಿ ಬಂಧ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಬರೆಪಣ್ ಜಾತಾ. ಳ್ಜಾಘಾತಾಚಿ ರಿಸ್ಕ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ.

ಒಕ್ತಾಂ ಸೆವ್ನ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೊ ಕರುಂಕ್ ಪೆಚಾಡ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ದಾಂಚ್ಯೆ ಜಿಣ್ಯೆರಿತಿಂತ್ ಥೊಡಿ ಬದ್ಲಾವಣ್ ಕರ್ನ್ ಚಡ್ ಬರೆಪಣ್ ಜೊಡ್ಯೆತಾ. ಡ್ಯಾಂಕ್ ಒಕ್ತಾಂ ಸೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಪಡುಂಕ್ ಪುರೊ, ಒಕ್ತಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಜಿಣ್ಯೆರಿತಿಂತ್ ಧ್ರಾಪ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಾಯಿತ್ತೆಂ ಬರೆಂಪಣ್ ಜಾತಾ.

ಮ್ಮಿ ಪಯ್ಲೆಂ ಬಂಧ್ ಕರ್ಚಿ

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆ ಕರುಂಕ್ ಪೆಚಾಡ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಧುಮ್ಮಿ ಸೆಂವ್ಚಿ ರಾವಂವ್ಚಿ ರ್ಜ್. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಸರ್ವ್ ವಾಟೊ ಸೊಧ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಧುಮ್ಮಿ ರ್ತಿ ರಾವಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್. ಧುಮ್ಮೆಚೊ ಉಪೇಗ್ ಕರಿತ್ತ್ ಆಸುನ್ ಹೆರ್ ಥರಾನ್ ಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆ ಕರುಂಕ್ ಕಿತ್ಲೆಂ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಪಿಂ ಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ದೆಂವಾನಾ ಆನಿ ಹೆರ್ ಪ್ರಯತ್ನಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಬರೆಪಣ್ ಜಾಯ್ನಾ.

ಜನ್ ಉಣೆ ಕರ್ಚೆಂ

ಕುಡಿಚಿ ಜಡಾಯ್ ಉಣಿ ಕರ್ಚಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೊ ರುಂಕ್ ಚಡ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಕುಡಿಚಿ ಮೊಟಾಯ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯಾನಿ ಚರಬ್ ಆಸ್ಲ್ಲೆಂ ರಾಣ್ ಉಣೆ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ದೆಂವುನ್ ವಚಾನಾ. ಟಾಯ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕುಡಿಂತ್ ಚರ್ಬೆಚಿ ವಿಲೆವಾರಿ ಜಾಯ್‌ತ್ಯಾ ರಾನ್ ಆನಿ ಜೊಕ್ತ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಜಾಯ್ನಾತ್ಲ್ಲೆಂಚ್ ಹಾಕಾ ಕಾರಣ್ ಮ್ಹಣ್ ಮ್ಜುವ್ಯೆತ್.

ಕುಡಿಚೆಂ ವಜನ್ ಉಣೆ ಉಣೆ ಜಾತಾನಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಾಚೆಂ ್ರಮಾಣ್‌ಯಿ ಉಣೆ ಜಾತಾ. ಫಕತ್ ಚ್ಯಾರ್-ಪಾಂಚ್ ಕಿಲೊ ತಿತ್ಲಿ ಜಡಾಯ್ ಉಣಿ ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಥೊಡ್ಯಾ ವಾಂಟ್ಯಾನ್ ಉಣೆ ಜಾತಾ. ಏಕ್‌ಚ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ಡಾಯ್ ಉಣಿ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ಸ್ಲಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಸೆಂಟರಾಂಕ್ ವೆಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಪ್ಲಾಯಿತ್ಲ್ಯಾಕ್ ಹಳ್ಳಾನ್ ವಜನ್ ಉಣೆ ಕರುಂಕ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ಖಾಣ್ ಉಣೆ ವುನ್ ಚಲ್ಚ್ಯಾ ತಸಲೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್‌ಚ್ ಜಡಾಯ್ ಉಣಿ ಕರ್ಯೆತಾ. ಡಾಯ್ ಹಳೂ ಉಣಿ ಕರಿತ್ತ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲಿ ಗ್ತಾದಾಬ್‌ಯಿ ಉಣಿ ಜಾತಾ.

ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚೆಂ

ಕುಡಿಕ್ ಚಡ್ ಭೊರ್ ನಾತ್ಲ್ಲೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂಕ್, ದಫ್ತರಾಂತ್ ಬಸುನ್ ಕಾಮ್ ರ್ತಲ್ಯಾಂಕ್ ಭಲಾಯ್ಕೆ ಖಾತಿರ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ವ್ಯಾಯಾಮಾ ಪಯ್ಕಿಯ್

ಹರ್ ದಿಸಾ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಚಲ್ಚೆಂ ಸರ್ವ್ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಚಲ್ಚ್ಯಾಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂಚೊ ರಾಯ್ ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್ ಆಸಾ.

ತ್ರಾಣ್ ಆನಿ ಪಾವ್ಟ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಟೆನ್ನಿಸ್ ತಸಲೆ ಖೆಳ್, ಉದ್ಕಾಂತ್ ಉಪ್ಯೆಂವ್ಚೆಂ, ಸಾಯ್ಕಲ್ ಧಾಂವ್ಡಾಂವ್ಚೆಂ ತಸಲೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಯೆತಾ. ಪುಣ್ ಧಾಂವ್ಚೆಂ ಆನಿ ಜೊಗಿಂಗ್ ಕರ್ಚೆಂ (ಹಳ್ತಾನ್ ಧಾಂವಾತ್ತ್ ವೆಚೆಂ) ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಪಿಡಾ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆಂ ನ್ಹಯ್. ಏಕ್‌ಚ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ನ್ಹಯ್ ತರ್ ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ, ಸಕಾಳಿಂ ಜಾಯ್ನಾ ತರ್ ಸಾಂಜೆರ್ ವಾ ಧನ್ಪಾರಾಂ ಕೆದ್ನಾಂಯ್ ಚಲ್ಯೆತಾ. ಚಲ್ಚೆಂ ವೆಗಾನ್ ಚಲುಂಕ್ ಜಾಯ್, ಪುಣ್ ಚಲುನ್ ಆಸ್ತಾನಾಂಯ್ ಎಕಾಮೆಕಾ ಉಲವ್ಯೆತ್ ತಿತ್ಲ್ಯಾ ವೆಗಾನ್ ಚಲ್ಚೆಂ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೆಂ. ಅಶೆಂ ದಿಸಾಕ್ ಉಣ್ಯಾರ್ ಅರ್ಧೊ ಘಂಟೊ ತರ್‌ಯಿ ಚಲುಂಕ್ ಜಾಯ್.

ಬರಿ ಚರಬ್ ಮಾತ್ರ್ ಖಾಂವ್ಚಿ

ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಳ್ಯೆಂಚ್ ಚರ್ಬೆಚೆಂ ಸರ್ವ್ ಖಾಣಾಂ ಆನಿ ತೆಲಾಂತ್ ಭಾಜುನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲಿಂ ಪಕ್ವಾನಾಂ ಸೆಂವ್ಚಿಂ ಬಂಧ್ ಕರಿಜೆ ಮ್ಹಣ್ ನ್ಹಯ್. ಜಾಯಿತ್ತಿಂ ಜಣಾಂ ಆಪ್ಣೆ ಚರ್ಬೆಚೆಂ ಖಾಣಾಂ-ಪಕ್ವಾನಾಂ ರಾವಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ತಕ್ಷಣ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ದೆಂವ್ತಾ ಮ್ಹಣ್ ಲೆಕ್ತಾತ್. ಖಾಣಾಂತ್ ಪೋತ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ ತರ್‌ಯಿ ಸರ್ವಾಂ ಥಂಯ್ ಹ್ಯೆ ವರ್ಸಿಂಚ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆ ಜಾಯ್ನಾ. ಖಾಣಾಂತ್ ಫಕತ್ ಚರಬ್ ಉಣಿ ಕೆಲ್ಲಿಚ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ದೆಂವುನ್ ವಚಾನಾ. ಖಾಣಾಂತ್ ಚರಬ್ ಮಿತಿನ್ ದವರ್ಚಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆ ಕರುಂಕ್ ಪ್ರೇರಿತ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಸಭಾರ್ ಗಜಾಲಿಂ ಪಯ್ಕಿ ಏಕ್ ಮಾತ್ರ್. ಹೆರ್ ಗಜಾಲಿಯ್ ಪಾಳ್ಚ್ಯೊ ಗರ್ಜೆಚೆಂ.

ಚರ್ಬೆಚೆಂ ಖಾಣಾಂ ಪುರ್ತಿಂ ಬಂಧ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಥರಾಚೆಂ ಉಣಿ ಕರ್ನ್, ಹೆರ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಬರೆಪಣ್ ಆಸಾ. ಮನ್ಜಾತಿಚೆಂ ಮಾಸ್, ದುಧಾಚಿ ಚರಬ್- ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಲೊಣಿ, ತೂಪ್, ಚೀಸ್ ತಸಲ್ಯಾ ವಸ್ತುಂಚೊ ಉಪೇಗ್ ಚಡ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕುಡಿಕ್ ಬಾಧಕ್ ಹಾಡ್ಚ್ಯಾ ತಸಲೆಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡ್ತಾ. ಅಸಲ್ಯೆ ಚರ್ಬೆಂತ್ ತಶೆಂ ನಾರ್ಲಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ಪಾಮೊಲಿನ್ ತಸಲ್ಯಾ ತೆಲಾಂತ್ ಸ್ಯಾಚ್ಯುರೇಟೆಡ್ ಚರಬ್ ಚಡ್ ಆಸ್ತಾ ಆನಿ ಹ್ಯೊ ವಸ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡುಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾತಾತ್. ಭುಂಯ್ ಚಣೆ, ಸೂರ್ಯ್‌ಕಾಂತಿ ಫುಲಾಂಚೆಂ ಬಿಂಯಾಂ ತಸಲ್ಯಾ ದೋನ್ ದಾಳಿಂ ಥಾವ್ನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ತಸಲಿಂ ತೆಲಾಂ ಖಾಣಾಂತ್ ಮಿತಿನ್ ವಾಪರ್ಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ತೆಲಾಂನಿ ಮೊನೋ ಸ್ಯಾಚ್ಯುರೇಟೆಡ್ ಚರಬ್ ಆಸ್ತಾ. ಅಸಲಿಂ ತೆಲಾಂ ವಾಪರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕುಡಿಂತ್ ಉಣ್ಯೆ ದಾಟಾಯೆಚೆಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ (LDL) ದೆಂವ್ತಾ ಆನಿ ಚಡ್ ದಾಟಾಯೆಚೆಂ (HDL) ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡ್ತಾ.

ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಖಾಣಾ-ಪಕ್ವಾನಾಂನಿ ನಾರ್ಲಾಚೆಂ ತೇಲ್ ಆನಿ ನಾರ್ಲಾಚೊ ವಾಪರ್ ಉಣೊ ಕೆಲ್ಲೊ ಬರೊ. ಪುಣ್ ಹೆಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ

ಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಲೊಕಾಕ್ ಪಾಳುಂಕ್ ಕಷ್ಟ್. ನಾರ್ಲ್ ಆನಿ ನಾರ್ಲಾಚೆಂ ತೇಲ್ ಆಮ್ಚೆಂ ಮುಖ್ ಖಾಣ್. ಶ್ಚೆತಾ-ಭಾಟಾಂನಿ ಭೊರಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್‍ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ಆಮ್ಚೆ ಕಿತ್ಲೆಶೆ ಶ್ ವರ್ಸಾಂಚ್ಯಾ ವರ್ಸಾಂ ಥಾವ್ನ್ ನಾರ್ಲ್ ವಾಪಾರುನ್ ಆಸಾತ್ ಆನಿ ಕಿತೆಂಯ್ ಾಧಕ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ನಾ. ಕೇರಳಾಂತ್ ಚ್ಹಾಯೆಕ್ ಆನಿ ಕಾಫ್ಯೆಕ್ ಸೊಡ್ನ್ ಉರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ರ್‍ಯೆಕಾ ಖಾಣಾಕ್ ನಾರ್ಲ್ ವಾಪರ್ತಾತ್, ತರ್‌ಯಿ ತಾಂಚ್ಯೆ ಥಂಯ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ರಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಕಿತೆಂಯ್ ನಾ. ಅಸಲ್ಯಾ ತೆಲಾಚೊ ವಾಪರ್ ಕರ್‍ನ್, ಕುಡಿಕ್ ೊರ್ ಪಡ್ಚ್ಯಾ ತಸಲೆಂ ಕಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಬಾಧಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಕುಡಿಕ್ ಭೊರಾಚೆಂ ಮ್ ಕರಿನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಆನಿ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಚಿ ಹೆರ್ ರಿಸ್ಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ, ರಗ್ತಾಂತ್ ಲ್ಲ್ಯಾರ್‌ಚ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡುನ್ ಆಸಾ ತರ್ ನಾರ್ಲಾಚೆಂ ತೇಲ್ ಆನಿ ನಾರ್ಲಾಚೊ ಪೇಗ್ ಉಣೊ ಕೆಲ್ಲೊ ಬರೊ.

ಘರ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಂನಿ ಅಸಲ್ಯಾ ತೆಲಾಚೊ ಆನಿ ವನಸ್ಪತಿ ಚರ್ಬೆಚೊ ಉಪೇಗ್ ಣೊ ಕರ್ತಲ್ಯಾ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂಕ್ ಭಾಯ್ರ್ ಥಾವ್ನ್ ಹಾಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಆನಿ ಘರಾ ಂಟ್ರ್ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟಾಂನಿ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಂನಿ ಖಂಚೆಂ ತೇಲ್ ಪರ್ತಾತ್ ಮ್ಹಣ್ ಕಳಿತ್ ಆಸಾನಾ. ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಬೇಕರಿಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಂನಿ, ಪ್ಯಾಕ್ ್ನ್ ಮೆಳ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಂನಿ-ಚಿಪ್ಸ್ ತಸಲ್ಯಾ ಭಾಜ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಖಾಣಾಂನಿ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಧಕ್ ಹಾಡ್ಚ್ಯಾ ತಸಲಿಂ ತೆಲಾಂ ವಾ ವನಸ್ಪತಿ ವಾಪರ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಚಡ್. ಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆ ಕರ್ಚೆ ಖಾತಿರ್ ಅಸಲ್ಯಾ ವಸ್ತುಂಚೊ ಉಪೇಗ್ ಕರ್ತಾನಾ ಶ್ರಾಯ್ ಜಾಯ್.

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆ ಕರುಂಕ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಥರಾಚಿ ಮಾಸ್ಳಿ ಬರಿ. ತಾರ್ಲೆ, ಬಾಂಗ್ಡೆ, ್ಯಾನಾ, ಸಾಲ್ಮೊನ್ ತಸಲ್ಯಾ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಮಾಸ್ಳ್ಯಾಂನಿ omega 3 fatty acids ಮೇಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟ್ಟಿ ಆಸಿಡ್) ಮ್ಹಳ್ಳಿ ವಸ್ತ್ ಆಸ್ತಾ ಆನಿ ಹಿ ಉಣ್ಯೆ ಜಡಾಯೆಚೆಂ ಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ದೆಂವಂವ್ಕ್ ಆಧಾರ್ ದಿತಾ. ಹ್ಯಾಚ್ ಖಾತಿರ್ ಅಮೆರಿಕನ್ ಹಾರ್ಟ್ ಂಡೇಶನಾನ್ ಹಪ್ತ್ಯಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ತರ್‌ಯಿ ಉಕಡ್ಲಲಿ (ತೆಲಾಂತ್ ಭಾಜ್‌ಲ್ಲಿ ಯ್) ಮಾಸ್ಳಿ ಸೆಂವ್ಕ್ ಶಿಫಾರಸ್ ಕೆಲ್ಯಾ. ಮಾಸ್ ಉಣೆ ಖಾವ್ನ್ ತ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಮಾಸ್ಳಿ ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಖಂಡಿತ್ ಬರೆಪಣ್ ಆಸಾ. ಮಾಸ್ಳೆ ವರ್‍ವಿಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ದೆಂವಾನಾ ವೈತ್, ಪುಣ್ ಚಡುನ್ ವಚಾನಾ.

ಂದ್ವಯ್ ಚುಕಯ್ನಾಯೆ

ನಾರ್ ಚಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿ ರಾಂದ್ವಯ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೆ ಂಕ್ ಆಧಾರ್ ದಿತಾ. ರಾಂದ್ವಯ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಚರ್ಬೆಚೆಂ ಮಾಣ್ ಅನ್ನಿಕೆ ಥಾವ್ನ್ ರಗ್ತಾಕ್ ಮೆಳ್ಚೊ ಉಣೊ ಜಾತಾ. ರಾಂದ್ವಯ್ ಚಡ್ ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಭುಖ್‌ಯ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿಯ್ ಎಪ್ಪಲ್ ತಸಲ್ಯಾ ಫಳಾಂನಿ ಸ್ಚೆಂ 'ಪೆಕ್ಟಿನ್' ನಾಂವಾಚಿ ಖಿರುನ್ ವೆಚಿ ನಾರ್ಕುಟ್ ವಸ್ತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆ ಂಕ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಮಾಪಾನ್ ಆಧಾರ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಲೊಸುಣ್ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆ ಜಾತಾ ಮ್ಹಣ್ಯಿ ಥೊಡ್ಯೊ ವರ್ದ್ಯೊ ಸಾಂಗ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ಲೊಸುಣೆಚ್ಯಾ ಘಟಕಾಂ ಥಾವ್ನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯೊ ಗುಳಿಯೊ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸಾತ್. ಥೊಡೆ ಜಣ್ ಲೊಸುಣೆಚ್ಯೊ ಮೊಯೊ ಉದ್ಕಾಂತ್ ರಾತ್‌ಭೊರ್ ಭಿಜತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಸದಾಂಯ್ ಸೆಂವ್ಚೆ ಆಸ್ತಾತ್. ಅಶೆಂಚ್ ಆನಿ ಥೊಡ್ಯೊ ವರ್ದ್ಯೊ ಬಾದ್ಮಾಂ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ಯಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆ ಜಾತಾ ಮ್ಹಣ್ ಕಳಯ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಥರಾವಳ್ ಸಂಸೊದ್ ಆಸುನ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಸಂಸೊದಾಂನಿ ಲೊಸುಣ್ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ವಾ ಲೊಸುಣೆಚ್ಯೊ ಗುಳಿಯೊ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಾಚ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಂತ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಫರಕ್ ಜಾಯ್ನಾ ಮ್ಹಣ್ ಕಳಿತ್ ಜಾಲಾಂ. ಕಿತೆಂಯ್ ಜಾಂವ್, ಶೀದಾ ಲೊಸುಣ್ ಆನಿ ಬಾದ್ಮಾಂ ಖೆಲ್ಲ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆ ಜಾತಾ ವಾ ನಾ ತೆಂ ನಖ್ಖಿ ಸಾಂಗುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ, ಪುಣ್ ತ್ಯೊ ಮಿತಿನ್ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾಂತ್ ಬಾಧಕ್ ಆಸ್ಚೆಂನಾ.

ದಿಸಾಕ್ ಏಕ್ ವಿಟಮಿನ್ ಗುಳಿ

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಸದಾಂ ಏಕ್ ವಿಟಮಿನ್ ಗುಳಿ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೆ ಜಾತಾ. ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿಯ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ದೆಂವಂವ್ಕ್ 'ಫೊಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್' ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಏಕ್ ವಿಟಮಿನ್ ಚಡ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಫೊಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಹೋಮೋಸಿಸ್ಟೀನ್ (homocysteine) ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯೆ ಏಕೆ ವಸ್ತುಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೊ ಕರ್ತಾ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಚೆ ತಶೆಂ ಆರ್ ಮಾರ್ಚೆ ಸಂದ್ರಾಪ್ ಉಣೆ ಜಾತಾತ್. ಅಸಲೆಂಚ್ ಕಾಮ್ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6 ಕರ್ತಾ. ನೈಸರ್ಗಿಕ್ ಥರಾನ್ ಹಿಂ ವಿಟಮಿನ್ ಸಂತ್ರಾಂ/ಲಿಂಬೆ ತಸಲ್ಯಾ ಫಳಾಂಚ್ಯಾ ರೊಸಾಂತ್, ವ್ಹಾಳ್ಚಿ ಭಾಜಿ ತಸಲ್ಯಾ ಪಾಲೊ ರಾಂದ್ವಯೆಂತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ಯಿ ಸದಾಂ ಎಕೇಕ್ ವಿಟಮಿನ್ ಗುಳಿ ಸೆಂವ್ಚಿ ಚಡ್ ಸಲೀಸ್. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ತಾಂಚ್ಯಾ ದಾಕ್ತೆರಾಂ ಕಡೆ ಹ್ಯೆ ವಿಶಿಂ ಚಡ್ ಮಾಹೆತ್ ಘೆವ್ಯೆತ್.

ಭೊರ್ ಉಣೊ ಕರ್ಯೊ

ಮತಿಕ್ ಚಡ್ ಭೊರಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಮಾರೆಕಾರ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಮತಿಚೆರ್ ಭೊರ್ ಉಣೊ ಕರ್ಯೊ ಆಮ್ಚ್ಯಾಚ್ ಹಾತಾಂತ್ ಆಸಾ. ದಿಸಾಕ್ ಧಾ-ಬಾರಾ ಘಂಟ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಕಾಮಾಂತ್ ಖರ್ಚಿನಾಯೆ. 'ಸಾಂಗುಂಕ್ ಸಲೀಸ್..ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಕಾಮ್ ಆಖೇರ್ ಜಾಯ್ನಾ..' ಮ್ಹಣ್ಚೆ ಆಸಾತ್. ಅಶೆಂ ಕರ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ಎಕಾ ದುರಾದೃಶ್ಟಾಚ್ಯೆ ಘಡಿಯೆ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾನ್ ಮರಣ್ ಪಾವ್ತಿತ್. ತಾಣಿಂ ಕರ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿಂ ಕಾಮಾಂ ಮುಖಾರುನ್ ವೆತಾತ್! ಎಕ್ಲ್ಯಾಚ್ಯಾ ಉಣೆಪಣಾನ್ ಸಂಸಾರ್ ರಾವಾನಾ. ಹೆಂ ಉಡಾಸ್ ದವರ್‍ನ್, ಕರ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ ಖಂಚೆಂಯ್ ಕಾಮ್ ಮತಿಕ್ ಭೊರಾಚೆಂ ಜಾಯ್ನಾಶೆಂ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.

ಮತಿಕ್ ಚಡ್ ಭೊರಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ರಾಗ್, ಚಡ್ಪಡೆ, ವಿರಾರಾಯ್, ಬೆಜಾರಾಯ್ ತಸಲಿಂ ಭೊಗ್ಣಾಂಯ್ ಚಡ್ ಆನಿ ಹಿಂ ಭಗ್ಣಾಂ ಕುಡಿಂತ್

ಾಡ್ಯೊ ಅನಾಪೇಕ್ಶಿತ್ ರಾಸಾಯನಿಕ್ ವಸ್ತುಂಕ್ ತಯಾರ್ ಕರ‍್ತಾತ್. ತ್ಯೊ ಕಾಳ್ಜಾಚೊ
ೀಗ್ ವಾಡಯ್ತಾತ್, ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡಯ್ತಾತ್ ಆನಿ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂಕ್ ಅಶೀರ್ ಕರ್‍ನ್
ಳ್ಜಾಘಾತಾಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾತಾತ್.

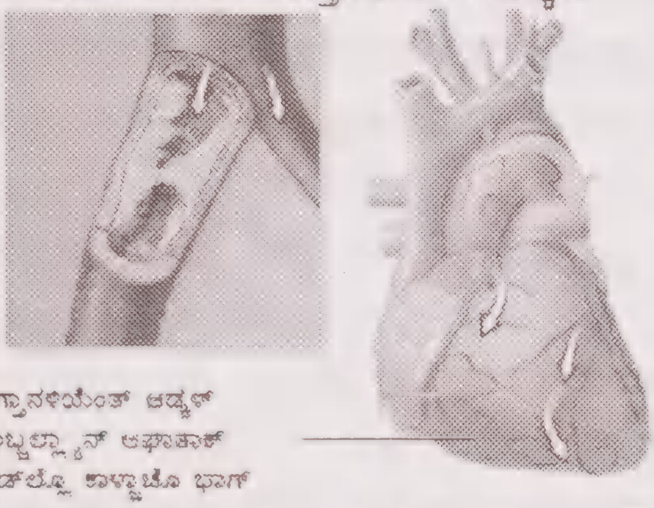
ದಿಸಾಚೆಂ ಥೊಡೆ ಘಂಟೆ ತರ್‍ಯಿ ಕುಟ್ಮಾಚ್ಯಾ ಸಾಂದ್ಯಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಖರ್ಚುಂಚೆ,
ಘ್ತ್ಯಾಂತ್ಲೆ ಥೊಡೆ ಘಂಟೆ ಸಾಮಾಜಿಕ್ ಕಾರ್ಯಾಂನಿ ವಾ ಸಂಘ್-ಸಂಸ್ಥ್ಯಾಂನಿ ಪಾಶಾರ್
ಕ್ರೆ, ಮತಿಚೊ ಭೊರ್ ಉಣೊ ಕರುಂಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾವ್ನೆತಾ. ಕುಟ್ಮಾ ಸಾಂಗಾತಾ
ಾಡೊ ತರ್‍ಯಿ ವೇಳ್ ಪಾಶಾರ್ ಕರಿನಾತ್‍ಲ್ಯಾಂಕ್, ಸಮಾಜಿಚೊ ಸಂಪರ್ಕ್ ಚಡ್
ಾತ್‍ಲ್ಯಾಂಕ್ ತರ್ನ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಚಡ್ ಮ್ಹಣ್ ಥೊಡೆ ಸಂಸೊದ್
ೆಯ್ತಾತ್.

ಾಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆ ಕರುಂಕ್ ಒಕ್ತಾಂ

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆ ಕರುಂಕ್ ಆನಿ ತೆಂ ಚಡಾನಾಶೆಂ
ಳೆಂವ್ಕ್ ಜೆನ್ಯೆರಿತಿಕ್ ಲಗ್ತಿ ಥೊಡ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್
ಪ್ಕಾರ್ತಾತ್. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆ ಕರ್ಚ್ಯಾ ತಸಲಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಆತಾಂ ಲಾಭ್ತಾತ್. ಪುಣ್
ಾ ಒಕ್ತಾಂಚೊ ವಾಪರ್ ವಿಶೇಸ್ ನಾ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ವಿಶೇಸ್ ಚಡುಂಕ್ ನಾ ತರ್
ಕ್ತಾಂಚೆ ಗರ್ಜ್ ನಾ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಾಚೊ ಅಪಾಯ್ ತಕ್ಷಣ್ ನಾ ಜಾಲ್ಯಾನ್,
ಾಣಾಂತ್ ಮೀತ್, ವ್ಯಾಯಾಮ್, ಕುಡಿಚೆಂ ವಜನ್ ಉಣೆ ಕರ್ಚೆಂ- ಹೆಂ ಸರ್ವ್
ಾಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ದೆಂವಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಪುಣ್ ಇತ್ಲ್ಯಾರ್‍ಚ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್
ಾಲಾ ಆನಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡ್ ಆಸಾ ತರ್ ಥೊಡೊ ಕಾಳ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್
ಣೆ ಕರ್ಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಸೆವ್ನೆತಾ ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಜೆನ್ಯೆರಿತಿಕ್ ಲಗ್ತಿ ಬದ್ಲಾಪ್ ಪಾಳುಂಕ್
ನ್ ಕರ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.

5 ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ

5.1 ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್



ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಭಲಾಯ್ಕೆ ಸಮಸ್ಸೊ ನಾತ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಮರ್ಣಾಚೆಂ ಏಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ತಾ. ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾತಾ. ಆನಿ ಹೆಂ ಬದ್ಲಾಪ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾತಾ. ತರ್ಯ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಪಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲ್ಲೆ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಎಕಾಚ್ ಆಘಾತಾನ್ ಮರಣ್ ಪಾವ್ತಾತ್, ತರ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಸುರ್ವಿಲ್ಯಾ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾನ್ ಮರ್ತಲ್ಯಾಂಚೊ ಸಂಖೊ ಉಣೊ. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಪಯ್ಲ್ಯಾ ಆಘಾತಾ ಥಾವ್ನ್ ಬಚಾವ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ, ದಾಮಾಶಯ್ 35 ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ವರ್ಸಾ ಭಿತರ್ ಪರತ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾವ್ನ್ ಆವ್ಕ್ ಸಂಪ್ತಾ.

ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಪುರ್ತ್ಯಾನ್ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ನಾ ತರ್‌ಯಿ, ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಪಾನ್ ಥೊಡಿಂ ವರ್ಸಾಂ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಂವ್ಕ್ಯೊ ಪಾಟಿಂ ಘಾಲುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಚಿ ರಿಸ್ಕ್ ಸಮ್ಜುನ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಬರೆಂ.

ಕಾಳ್ಜಾನ್ ಕಾಳ್ಜಾಕ್ ಕರ್ಚೊ ಘಾತ್!

ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಕುಡಿಕ್ ರಗತ್ ಧಾಡ್ನ್, ಥಂಯ್ ಥಾವ್ನ್ ರಗತ್ ಪಾಟಿಂ ಆಪ್ಣಾ ಥಂಯ್ ಹಾಡ್ಚೆಂ ಆಮ್ಚೆಂ ಕಾಳಿಜ್ ಏಕ್ ಘುರ್ಸತ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೊ ಪಂಪ್. ಕಾಳ್ಜಾಚೆಂ ಹೆಂ ಕಾಮ್ ಕಾಳ್ಜಾಚೆಚ್ ವಿಶಿಷ್ಟ್ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಕರ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂಕ್‌ಯಿ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಬಚಾವೆ ಖಾತಿರ್ ಕಾಳ್ಜಾ ಥಾವ್ನ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾ. ಕಾಳ್ಜಾ ಥಾವ್ನ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ನಿತಳ್ ರಗತ್ ವ್ಹರ್ಚೊ ರಗ್ತಾನಳ್ ಕಾಳ್ಜಾ ವಯ್ಲ್ಯಾನ್ ಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಾಚ್ಯಾ ಮುಳಾಂತ್ ಕಾಳ್ಜಾಕ್ ರಗತ್ ವ್ಹರ್ಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾಚ್ಯೊ ನಳಿಯೊ ಭಾಯ್ರ್ ಸರ್ತಾತ್ ಆನಿ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ವಯ್ರ್ ಥಾವ್ನ್ ಯೆತಾತ್. ಅಶೆಂ ಕಾಳ್ಜಾಕ್ ಮುಕುಟ್ ಬಸಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಪರಿಂ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂಕ್ 'ಕೊರೊನರಿ' ರಗ್ತಾನಳಿಯೊ ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್ ಆಸಾ. ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ವಿವಿಧ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ರಗತ್ ವ್ಹರ್ನ್ ಪಾವಂವ್ಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯೊ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಆಸುನ್, ಹರ್ ರಗ್ತಾನಳಿ ಭಲಾಯ್ಕೆಂತ್ ಆಸ್ಚಿ ಗರ್ಜ್.

ಉದಕ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ನಳಿಯೆ ಭಿತರ್ ವ್ಹಡ್ ಕಸ್ತಳ್ ವಾ ಹೆರ್ ಕಸಲಿಯ್

ತ್ತ್ ಆಡ್ ರಾವ್ಲ್ಯಾರ್ ಉದಕ್ ವ್ಹಾಳ್ಚೆಂ ಬಂಧ್ ಜಾತಾ–ಹಿ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಸಮ್ಜಣಿ.
ಳ್ಜಾಕ್ ರಗತ್ ವ್ಹರ್ಚ್ಯಾ 'ಕೊರೊನರಿ' ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂ ಭಿತರ್‌ಯಿ ಅಸಲಿಚ್ ಆಡ್ಕಳ್
ವ್ಯೆತಾ. ದೊದೋನ್ ಪೈಪ್ ನಳಿಯಾಂಚೆಂ ಕನೆಕ್ಶನ್ ಆಸ್ಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹೆರ್
ಶ್ತಾವ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ಎಕಾ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ನಳಿಯೆ ಥಾವ್ನ್ ರಗತ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ಆಸ್ತಾ. ಏಕ್
ಬಂಧ್ ಜಾಯ್ತ್ ತರ್ ಆನ್ಯೇಕ್ ನಳಿಯೆಂತ್ ಚಡಿತ್ ರಗತ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ಯೆತಾ.
ಣ್ ಕಾಳ್ಜಾಂತ್ ತಶೆಂ ನಾ. ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಎಕಾ ಭಾಗಾಕ್ ಏಕ್ ಮಾತ್ರ್ ರಗ್ತಾನಳಿ. ತಿ
ಂಧ್ ಜಾಲಿ ತರ್ ತ್ಯಾ ಭಾಗಾಕ್ ವಾಂಚ್ ನಾ.

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಕಾರಣಾಂನಿ ಕೊರೊನರಿ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂ ಭಿತರ್ ವ್ಹಾಳುನ್
ರ್ಲ್ಲೆಂ ರಗತ್ ಘಟೆ ಜಾವ್ನ್, ಹೊ ರಗ್ತಾಘಟೊ ರಗ್ತಾವ್ಹಾಳ್ಯಾಕ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಹಾಡ್ತಾ.
ಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಭಾಗಾಕ್ ರಗ್ತಾಚಲವ್ಣಿ ಜಾಲ್ಲೆಂಚ್ ರಗ್ತಾಚಲವ್ಣಿ ರಾವ್‌ಲ್ಲೊ
ಳ್ಜಾಚೊ ತೊ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಭಾಗ್ ಮೊರ್ತಾ. ಹಾಕಾ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.

ಕಾಳ್ಜಾಚೊ ಖಂಚೊ ಭಾಗ್ ಅಸ್ವಸ್ತ್ ಜಾಲಾ ಹಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್
ಲ್ಲ್ಯಾಚೆರ್ ಪರಿಣಾಮ್ ಜಾತಾ. ರಗತ್ ರಾವ್‌ಲ್ಲೊ ಭಾಗ್ ವ್ಹಡ್ ತರ್ ವಾ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ
ಮಾಂತ್ ಗರ್ಜೆಚೊ ತರ್ ತಕ್ಷಣ್ ಅಂತ್ಯ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ರಗ್ತಾಚಲವ್ಣಿ ಬಂಧ್ ಜಾಲ್ಲೊ
ಗ್ ಲ್ಹಾನ್ ತರ್ ಅನಾಹುತ್‌ಯಿ ವ್ಹಡ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಥೊಡ್ಯೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆನ್ ಬರೆಪಣ್
ವ್ಯೆತಾ.

ಗ್ತಾನಳಿಯಾಂ ಭಿತರ್ ಚರಬ್

ಲೊಂಕ್ಡಾಚಿ ಪರ್ಿ ಜಾಲ್ಲಿ ಉದ್ಕಾಚಿ ನಳಿ, ಭಿತರ್ಲ್ಯಾನ್ ಮಾತಿ ಖಾವ್ನ್ ವೆತಾ.
ಡ್ಯಾ ಕಾಳಾನ್ ತ್ಯೆ ನಳಿಯೆಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಉದಕ್ ವ್ಹಾಳ್ಚೆಂಚ್ ರಾವ್ತಾ. ತಶೆಂಚ್
ಗ್ತಾಚ್ಯಾ ನಳಿಯಾಂ ಭಿತರ್‌ಯಿ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂಚ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಥರಾವಳ್ ಕಾರಣಾಂನಿ ಚರಬ್ ಜಮುನ್ ವೆಚೊ
ಸ್ಸೊ ಸುರು ಜಾತಾ. ದುಕ್ರಾಚ್ಯೆ ವೊಬೆ ಪರಿಂ ಆಸ್ಚೆ ಚರ್ಬೆಚೆ ಲ್ಹಾನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಘಟೆ
ಗ್ತಾನಳಿಯೆಚ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಜಮುನ್ ರಗ್ತಾಚಲವ್ಣೆಕ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಹಾಡ್ತಾತ್. ಅಶೆಂ ಕುಡಿ
ರ್ ಖಂಚ್ಯೆಯ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆಂತ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ 'ಅಥಿರೊಸ್ಕ್ಲಿರೋಸಿಸ್'
ಣ್ ನಾಂವ್. ಅಶೆಂ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾನ್ ಚರಬ್ ಜಮುನ್ ಅಶೀರ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ
ಗ್ತಾನಳಿಯಾಂ ಭಿತರ್ಲಿ ಚರಬ್‌ಚ್ ಸುಟುನ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆ ಭಿತರ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಹಾಡಿತ್.
ಚಡ್ತಾವ್ ಜಾವ್ನ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆ ಭಿತರ್ಲಿ ಚರಬ್ ಚಡ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಯಿಲ್ಲಿಚ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆ
ರ್ ಘಾಯ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ತ್ಯೆ ಸುವಾತೆರ್ ರಗತ್ ಘಟೊ ಜಾಂವ್ಕ್ ಲಾಗ್ತಾ. ಹೊ
ತೊ ರಗತ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ವೆಚ್ಯಾಕ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಕರ್ತಾ. ಹ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ರಗ್ತಾಚಲವ್ಣೆಕ್
ಧಕ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಚಡ್ತಾವ್ ಜಾವ್ನ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ನಳಿಯಾಂನಿ ಆಡ್ಕಳ್ ಉಪ್ಜುಂಕ್ ಭಿತರ್ ಜಮ್‌ಲ್ಲಿ
ಬ್‌ಚ್ ಕಾರಣ್ ತರ್‌ಯಿ ಅಪ್ರೂಪ್ ಹೆರ್ ಕಾರಣಾಂನಿಯ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ.
ಗ್ತಾನಳಿಯಾಂಕ್ ಲಗ್ತಿ ಥೊಡ್ಯೊ ಪಿಡಾ, ರಗತ್ ವೆಗಿಂ ಘಟೆ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ತಸಲೊ

ಸಮಸ್ಸೊ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಾಯಾಂನಿ ವಾ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಉಪ್ಜಲ್ಲೆ ರಗ್ತಾಚೆ ಘೆಟೆ ಶೀದಾ ವಚುನ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ನಳಿಯಾಂ ಭಿತರ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಹಾಡ್ತಿತ್.

ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್

ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲ್ಲೆ ಸರ್ವ್ ಮರಣ್ ಪಾವಾನಾಂತ್. ವೆಳಾರ್ ಆನಿ ಜೊಕ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಲಾಭ್ಲ್ಯಾರ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ವಾಂಚುನ್ ಉರ್ತಾತ್. ವಾಂಚುನ್ ಉರ್ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಪಯ್ಕಿ ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಾ. ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ವಿಶೇಸ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ತಾ. ಒಪ್ರೇಶನ್ ಕೆಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್‌ಯಿ ಜಾಗ್ರುತ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಪರತ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಯ್ನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯೆನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ವೆಗಿಂಚ್ ಆನ್ಯೇಕ್ ಎಟ್ಯಾಕ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆಸ್ತಾ. ಅಶೆಂ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿ ಹಾರ್ಟ್‌ಎಟ್ಯಾಕ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ವಾ ಕರಿನಾಸ್ತಾಂಯ್, ಜಿಣ್ಯೆಚ್ಯಾ ಉರ್ಲ್ಲ್ಯಾ ದಿಸಾಂನಿ ಏಕ್ ಹಾತ್ ಕೆದ್ನಾಂಯ್ ಕಾಳ್ಜಾವಯ್ರ್ ದವರಿಜೆಚ್ ಪಡ್ತಾ! ತ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಯ್ನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯೆನ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಆಸ್ಚ್ಯೆ ಚತ್ರಾಯೆ ಪ್ರಾಸ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಯ್ನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯೆನ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಸಲೀಸ್.

ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಚಡ್ ರಿಸ್ಕ್

ವೆಳಾರ್ ಜೊಕ್ತಿ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಆಡಾವ್ಯೆತಾ ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಗಜಾಲ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂಕ್ ಭರ್ವಸೊ ಉಪ್ಜಂಕ್ ಪ್ರೇರಣ್. ಚತ್ರಾಯ್ ಸರ್ವಾಂನಿ ಘೆಜಾಯ್ ತರ್‌ಯಿ ಥೊಡ್ಯಾಂನಿ ಹೆರಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಆಸಾ. ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ರಿಸ್ಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಹ್ಯೆ ವಿಶಿಂ ಚಡ್ ಗುಮಾನ್ ದಿಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಹ್ಯಾ ಮುಖಾರ್ ದಿಲ್ಲ್ಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಂಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚಡ್:-

- ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡುನ್, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಪಯ್ಕಿ ಬರೆಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ವಿಶೇಸ್ ಉಣೆ ಆಸ್ಚೆ.
- ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ವಾ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡುನ್ ಆಸ್ಚೆ.
- ಸಿಗ್ರೆಟ್, ಬಿಡಿ ವಾ ಹೆರ್ ರುಪಾರ್ ಧುಮ್ಟಿ ಸೆವುನ್ ಆಸ್ಚೆ
- ರಗ್ತಾಂತ್ ಸಾಕರ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಚೆ-(ವಾ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಮೆಲ್ಲಯ್ಟೀಸ್ ಆಸ್ಚೆ)
- ಕುಡಿಚಿ ಮೊಟಾಯ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಚೆ
- ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ವಾ (ಆವಯ್-ಬಾಪಯ್ಚ್ಯೆ ಕುಶಿಂತ್) ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲ್ಲೆ
- ಕುಡಿಕ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಭೊರ್ ನಾಸ್ಚೊ ವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿನಾಸ್ಚೆ

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ವಯ್ರ್ ದಿಲ್ಲಿ ಖಂಚಿಯ್ ಏಕ್ ಗಜಾಲ್ ಲಗ್ತಿ ತರ್‌ಯಿ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜಜೆ. ದಾದ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಲಗ್ಬಗ್ 45 ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ; ಆಯ್ಲೆವಾರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ತರ್ನ್ಯಾಟ್ಯಾ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂಕ್

ಸ್ ವರ್ಸಾಂಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯೆ ಭಂವ್ತಿಂ ಆಸ್ತಾನಾಂಚ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಆಸಾ.
ಯಾಂಕ್ ಮಯ್ನ್ಯಾಂಚೊ ಸ್ರಾವ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ರಿಸ್ಕ್
ಣಿ. ಪುಣ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿ ಮಯ್ನ್ಯಾಂಚೊ ಸ್ರಾವ್ ರಾವ್ಲೊ ತೆದ್ನಾ ತಾಂಚ್ಯೆ ಥಂಯ್
ಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ರಿಸ್ಕ್ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ತಿತ್ಲಿಚ್ ಜಾತಾ.

. ರಿಸ್ಕ್ ಸಮ್ಜೊನ್ ಘೆ

ಪ್ರಾಯ್ 40 ವರ್ಸಾಂಕ್ ಉತ್ರುನ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ವರ್ಸಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ
ರ್‌ಯಿ ಖಂಚ್ಯೆಯ್ ಬರ್‍ಯೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಂತ್ ವಾ ಬರ್‍ಯಾ ದಾಕ್ತೆರಾಕ್ ಭೆಟುನ್, ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್
ಪಾಸ್ಣಿ ಕರಯ್ಜೆ. ಕುಡಿಚೆಂ ವಜನ್ ಮೆಜುನ್ ಪಳಯ್ಜೆ. ರಗ್ತಾಂತ್ ಸಾಕರ್ ಆನಿ
ಲೆಸ್ಟ್ರೊಲ್ ಕಿತ್ಲೆಂ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಜಾಯ್ಜೆ.

ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸಾ ತರ್ ರಗ್ತಾತಪಾಸ್ಣಿ ಸ ಮಯ್ನ್ಯಾಂಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ
 ತರ್ ವರ್ಸಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಪಾವ್ತಾ. ಕಿತೆಂಯ್ ಚಡುಣೆ ಆಸಾ ತರ್
ಾಗಿರ್ ಕೊಣಾಕ್ ದಾಸ್ತಿ ಮ್ಹಣ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಪಾಟಿಂ ಕರ್ಚಿ ನ್ಹಯ್. ಅನಾಹುತ್ ಘಡ್ಚೆಂ
ಡಾಂವ್ಕ್ ಹಿ ಏಕ್ ಮಹತ್ವಾಚಿ ಚತ್ರಾಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜಜೆ. ವಯ್ಜಕೀಯ್ ತಪಾಸ್ಣಿ
ಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಕರ್ಚೆ ಖಾತಿರ್ ಹರ್ ಜಲ್ಮದಿಸಾಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಚೆಕ್‌ಅಪ್
ರುಂಕ್ ಅಮೇರಿಕನ್ ಹಾರ್ಟ್ ಎಸೋಸಿಯೇಶನ್ ಶಿಫಾರಸ್ ಕರ್ತಾ. ಅಶೆಂ ಕರ್ಚೆಂ
ಹ್ಹಳ್ಯಾರ್, ಮುಖ್ಲೊ ಜಲ್ಮದೀಸ್ ಸಂಭ್ರಮುಂಚೆಂ ಭಾಗ್ ಮೆಳುಂಕ್ ಗರ್ಜ್ ಮ್ಹಣ್
ಮಾನುನ್ ಘೆವ್ಯೆತಾ. ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂನಿ ಹೆರ್ ಕಿತೆಯ್ ಸಮಸ್ಸೆ ನಾಂತ್ ತರ್ ಹರ್ ವರ್ಸಾಕ್
ಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ತರ್‌ಯಿ ಆಪ್ಲೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಚಿ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರಯಿಲ್ಲಿ ಬರೆಂ.

. ಧುಮ್ತಿ ಬಂಧ್ ಕರ್

ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಆಡಾಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಧುಮ್ತಿ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ರಾವಂವ್ಚೆಂ ಪಯಿಲ್ಲೆಂ ಆನಿ
ರ್ಜೆಚೆಂ ಮೆಟ್. ಧುಮ್ತಿ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ರಿಸ್ಕ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ವಾಂಟ್ಯಾಂನಿ
ಡಯ್ತಾ. ಧುಮ್ತಿ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹೆರ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಅಪಾಯ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಕಾಳ್ಜಾಚೆ
ಮಸ್ಸೆ ಪಯಿಲ್ಲೆ ಯೆತಾತ್. ಚಡ್‌ಲ್ಲೊ ರಗ್ತಾದಾಬ್, ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಂ
ಾಂಗಾತಾ ಧುಮ್ತಿ ಸೆಂವ್ಚಿ ಸವಯ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಕ್ ಹೆರ್ ಆಪವ್ಣ್ಯಾಚಿ
ರ್ಜ್ ನಾ. ಧುಮ್ತಿ ಸಿಗ್ರೆಟಿಚ್ಯಾ ರುಪಾರ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಅಪಾಯ್ ಕಸೊ ತಶೆಂ ಹೆರ್
ುಪಾರ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಆಸ್ತಾ. ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲ್ ಚಡುಂಕ್ ಧುಮ್ತಿ ಪ್ರೇರಣ್
ಾತಾ. ಕಿತ್ಲ್ಯಾ ವರ್ಸಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಧುಮ್ತಿ ಸೆವುನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಪರ್ವಾ ನಾ. ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯೆ
ಲಾಯ್ಕೆ ಖಾತಿರ್ ಆತಾಂಚ್ ಧುಮ್ತಿ ಬಂಧ್ ಕರ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಧುಮ್ತಿ ಬಂಧ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್
ಸ್ಕ್ ಉಣಿ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾ ಆನಿ ಥೊಡ್ಯಾ ವರ್ಸಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಧುಮ್ತಿ ಸೆವಿನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ
ತ್ಲಿಚ್ ಜಾತಾ. ವರ್ಸಾಂಚಿಂ ವರ್ಸಾಂ ಧುಮ್ತಿ ಸೆವುನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಅಪಾಯ್
ಮ್ಜುನ್ ಧುಮ್ತಿ ಸಾಂಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಬರೆಪಣ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಆಸಾ.

3. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಮಿತಿರ್ ಆಸುಂದಿ

ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಸಾಕ್ರಿಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡುನ್ ವಚಾನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಬೊವ್ ಗರ್ಜೆಚಿ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂಕ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲೊ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಆನಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲೊ ಸಮಸ್ಸೊಯ್ ಆಸ್ತಾ. ಅಶೆಂ ದೋನ್‌ಯಿ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ಸುಮಾರ್ 65% ಜಣ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾನ್ ನಾ ತರ್ ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ಆರ್ ಮಾರ್‍ನ್ ಮರಣ್ ಪಾವ್ತಾತ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಹೆರ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಉಣ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾವ್ವೆತಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಏಕ್ ಪಿಡಾ ನ್ಹಯ್. ರಗ್ತಾಂತ್ ಸಾಕರ್ ಚಡುನ್ ವಚಾನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸಾಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ ಆಸಾ. ಹ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಜಾಯ್, ತಿತ್ಲೆಂಚ್.

4. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ವಿಶಿಂ ಕಳಿತ್ ಆಸೊಂ

ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂನಿ ವರ್ಸಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರಯ್ಜೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲಾಂತ್ ಉಣ್ಯೆ ದಾಟಾಯೆಚೆಂ ಆನಿ ಚಡ್ ದಾಟಾಯೆಚೆಂ ಮ್ಹಣ್ ದೋನ್ ಥರ್ ಆಸಾತ್. ಹಾಂತುಂ ಉಣ್ಯಾ ದಾಟಾಯೆಚ್ಯಾಕ್ -low-density lipoprotein (LDL), ವಾ ಪಾಡ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ the "bad" cholesterol ಆನಿ ಚಡ್ ದಾಟಾಯೆಚ್ಯಾಕ್ high-density lipoprotein (HDL), ವಾ ಬರೆಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ the "good" cholesterol ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್ ಆಸಾ. ಹಾರ್ಟ್ ಎಟ್ಯಾಕ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ರಿಸ್ಕೆಚ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಪಾಡ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆ ಆಸುನ್ ಬರೆಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಗರ್ಜ್. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಮಾತ್ರ್ ಅನಾಹುತ್ ಕರಿನಾ. ಚಡ್ತಾವ್ ಪಾಡ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಗಜಾಲಿ- ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಸಿಗ್ರೆಟ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ವಾ ಕುಡಿಚೆಂ ವಜನ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಚೆಂ- ಹೆಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಮೆಳುನ್ ಅಪಾಯ್ ಜಾವ್ವೆತಾ.

5. ವ್ಯಾಯಾಮ್

ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಚೆ ರಿಸ್ಕ್ ಆಸುಂ ನಾ ಆಸುಂ, ಹರ್ ಜಣಾಂಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಗರ್ಜ್. ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಸದಾಂಯ್ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಚಲ್ಚೆಂ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಸಲೀಸ್ ಆನಿ ಬೊವ್ ಉಪ್ಕಾರಾಚೆಂ. ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಫಕತ್ ಕಾಳ್ಜಾಕ್ ನ್ಹಯ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್‌ಯಿ ಫಾಯ್ದೊ ಆಸಾ. ಪುಣ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಚೆ ರಿಸ್ಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್, ಅನಾಹುತ್ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಕುಡಿಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ವಿಶೇಸ್ ಮಾಪಾನ್ ಆಧಾರ್ ದಿತಾ.

ಸದಾಂ ಸಕಾಳಿಂ ಉಟುನ್ ಉಣ್ಯಾರ್ ಏಕ್ ಘಂಟ್ಯಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಚಲ್ಚೆಂ ಕುಡಿಂತ್- ಕಾಳ್ಜಾಕ್ ಭೊರ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಸಕತ್ ಚಡಂವ್ಕ್, ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಉಣೆ ಕರುಂಕ್, ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಉಣೊ ಕರುಂಕ್- ಅಶೆಂ ಸಭಾರ್ ಥರಾನ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಂವ್ಚೆ

ಾದ್ರಾಪ್ ನಿವಾರುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಚಲ್ಚೆಂ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಜಾಯ್ಜೆ. ಅಪ್ರೂಪ್
ಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಚಲ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್. ಸದಾಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚೆಂ ಸಾಂಡುಂಕ್ ನಜೊ
ಿ ಸವಯ್ ಜಾಂವ್ಕಿ.

ಮತಿಚೆರ್ ಭೊರ್ ನಾಕಾ

ಕಸಲ್ಯೆಯ್ ಗಜಾಲಿಚೆರ್ ವಿಶೇಸ್ ಭೊರ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚಡಯ್ತಾ.
ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ವೇಳಾ ಭಿತರ್ ಸಂಪಂವ್ಕಚ್ ಜಾಯ್ ತಸಲ್ಯಾ ಕಾಮಾಚೊ ಭೊರ್
ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಸುಮಾರ್ ಸ ವಾಂಟ್ಯಾಂನಿ ಆನಿ ಬಾಯ್ಲಾಂ ಮಧೆಂ ಸುಮಾರ್
ವಾಂಟ್ಯಾಂನಿ ಹಾರ್ಟ್ ಎಟ್ಯಾಕ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ರಿಸ್ಕ್ ಚಡಯ್ತಾ.
ಸದಾಂಚ್ಯೆ ಜಿಣ್ಯೆರಿತಿಂತ್ ವಿಶೇಸ್ ಭೊರ್ ಆಸುಂಕ್ ನಜೊ. ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಂವ್ಚಿ
ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಕಿತ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯ್ ತಿತ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮಾತ್ರ್ ಘೆವ್ನ್, ಮತಿಕ್ ವಿಶೇಸ್
ರ್ ಪಡಾನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯೆನ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಆನಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್
ಆಸಾ ತರ್, ಕೆದ್ನಾಂಯ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ; ತಸಲ್ಯಾಂನಿ ಮತಿಕ್ ವಾ
ಕ್ ವಿಶೇಸ್ ಭೊರ್ ಪಡ್ಚೆ ತಸಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಘೆಂವ್ಚಿ ನ್ಹಯ್. ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂಕ್
ಲ್ಯಾ ಭೊರಾಚ್ಯಾ ವಾವ್ರಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಸಿಗ್ರೆಟ್ ಸೆಂವ್ಚಿ ಸವಯ್ ಆಸ್ತಾ, ವ್ಯಾಯಾಮ್
ಂಕ್ ಫುರ್ಸತ್ ಮೆಳಾನಾ ಆನಿ ಖಾಣಾಂತ್ ಶಿಸ್ತ್ ಆಸಾನಾ. ಅಸಲ್ಯಾ ಥರಾಚೆಂ
ತ್ ವೆಗಿಂಚ್ ಕಾಳ್ಜಾಕ್ ಘಾತ್ ಕರ್ತಾ.

ವಜನ್ ಉಣೆ ಕರ್ಚೆಂ

ಕುಡಿಚೆಂ ವಜನ್ ಉಣೆ ಜಾಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಆನಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್
ಣೆ ಜಾವ್ನ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಸಂದ್ರಾಪ್ ಉಣೆ ಜಾತಾತ್. ರಗ್ತಾಂತ್ ಬರೆಂ
ಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ (HDL cholesterol) ಉಣೆ ಜಾಂವ್ಕ್ ಕುಡಿಚೆಂ ವಜನ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲೆಂ
ಪ್ರಮುಖ್ ಕಾರಣ್. ಕುಡಿಚೆಂ ವಜನ್ ಚಡುನ್ ವಚಾನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಯುವ
ಯೆರ್‌ಚ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕುಡಿಚಿ ಜಡಾಯ್ ಮಿತಿ ಭಾಯ್ರ್
ಯ್ರ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಉಣಿ ಕರುಂಕ್ ವಿಶೇಸ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾತಾತ್ ಆನಿ ಸಭಾರಾಂಕ್
ಸಾಧ್ಯ್‌ಚ್ ಜಾಯ್ನಾ.

ಚರ್ಬೆಚೆಂ ಖಾಣ್ ಉಣೆ, ರಾಂದ್ವಯ್ ಚಡ್

ಕುಡಿಚಿ ಜಡಾಯ್ ಉಣಿ ಕರುಂಕ್, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಪ್ರಮಾಣ್ ದೆಂವಂವ್ಕ್ ಆನಿ
ಮುಖಾಂತ್ರ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಸಂದ್ರಾಪ್ ಪಯ್ಸ್ ಕರುಂಕ್ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ
ಣಾಚೆರ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಗರ್ಜೆಚಿ. ಅಸಲಿ ಚತ್ರಾಯ್ ಸರ್ವಾಂಕ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್
ಯಿ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ರಿಸ್ಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಹೆರಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಅಸಲಿ ಚತ್ರಾಯ್
ಫಾಯ್ದ್ಯಾಚಿ. ಖಾಣಾಚೆಂ ಜೆರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ್‌ಂಚ್ ಉಣೆ ಕರುನ್, ಸೆಂವ್ಚೆಂ
ಣ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ವಾವ್ರಾಕ್ ಸರಿ ಜಾವ್ನ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್.

ತೇಲ್, ತೂಪ್ ಆನಿ ಚರ್ಬೆಚಿಂ ಖಾಣಾಂ ಸಾಧ್ಯ ತಿತ್ಲಿಂ ಉಣಿಂ ಕರಿಜೆ. ಮಾಸ್-ಮಾಸ್ಳೆಚ್ಯಾ ಖಾಣಾ ಪ್ರಾಸ್ ರಾಂದ್ವಯೆಚೆಂ ಖಾಣ್ ಬರೆಂ. ಪುಣ್ ರಾಂದ್ವಯ್ ತರ್‌ಯಿ ಚಡ್ ತೇಲ್ ಆನಿ ತೂಪ್ ಘಾಲ್ನ್ ರಾಂದುಂಕ್ ನಜೊ. ರಾಂದ್ವಯೆಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಂತ್‌ಯಿ ನಾರ್ಕುಟ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಜೆ- ಪಾಲೊ (ಪಾಲಕ್, ಕ್ಯಾಬೇಜ್, ಪಾಚ್ವಿ ಭಾಜಿ, ವಾಲಿಚಿ ಭಾಜಿ- ಅಸಲಿಂ), ಬೀನ್ (ಅಲ್ಸಂಡೆ, ಬೆಂಡಾಂ ತಸಲೆ) ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೆ. ಚರಬ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ ಖಾಣ್, ನಿಯಮಿತ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಆನಿ ಸಿಗ್ರೆಟ್ ಸೆಂವ್ಚಿ ರಾವಯಿಲ್ಲ್ಯಾನ್ಂಚ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂ ಭಿತರ್ ಚರಬ್ ಜಮ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ನಿವಾರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ ಆಸಾ.

ತೆಲಾಂತ್ ಭಾಜ್‌ಲ್ಲಿಂ ಖಾಣಾಂ ಆನಿ ಕೃತಕ್ ಪಿಯೊಣೆ (ಬೊತ್ಲಿಂನಿ ಮೆಳ್ಚಿಂ ಸೊಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್) ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರಿಂ ನ್ಹಯ್. ಖಾಣಾಂನಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಚಡ್ತಾ ತರ್ ಬೊತ್ಲಿಂತ್ಲ್ಯಾ ಪಿಯೊಣ್ಯಾಂನಿ ಗರ್ಜೆ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಜಮ್ತಾ.

9. ಮಾಗ್ಣೆ ಆನಿ ಭಕ್ತಿಪಣ್

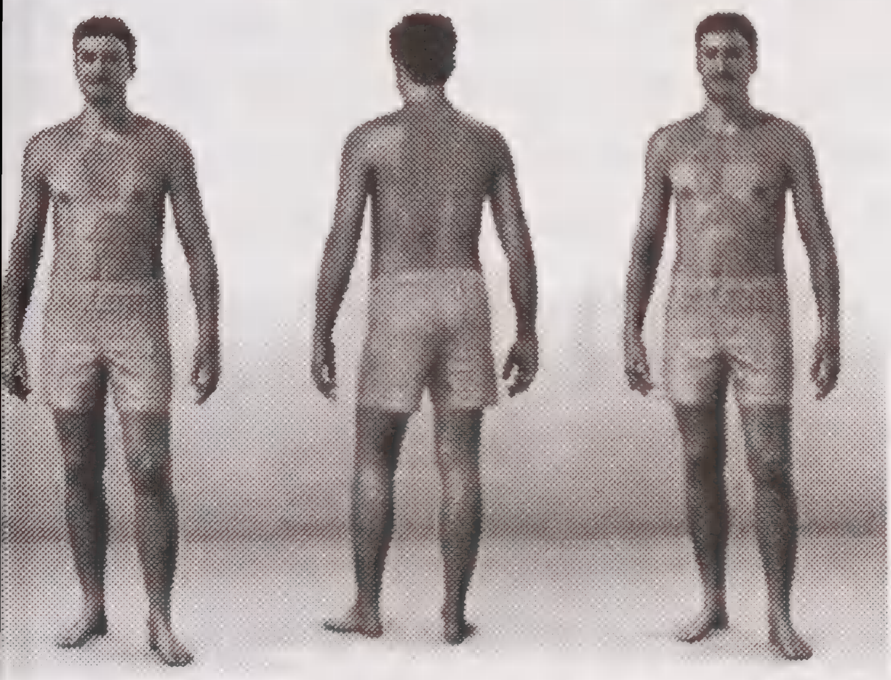
ಸದಾಂ ಮಾಗ್ಣೆ ಕರ್ನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಭಕ್ತಿಪಣಾನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಉಣಿ ಮ್ಹಣ್ ಸಂಸೊದಾಂನಿ ಕಳಿತ್ ಜಾಲಾಂ. ನಾಸ್ತಿಕ್ ತಶೆಂ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಂತ್ ಪಾತ್ಯೆಣಿ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ದೆವಾಚೆರ್ ಪಾತ್ಯೆಣಿ ಆಸುನ್, ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಚೆರ್ ಭರ್ವಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ತುಲನ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಸಂಸೊದಾಂನಿ, ಮಾಗ್ಣೆ ತಶೆಂ ದೆವಾಚೆರ್ ಪಾತ್ಯೆಣಿ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಸಂದ್ರಾಪ್ ಅರ್ಧ್ಯಾಕ್ ಅರ್ಧ್ಯಾ (50%) ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಉಣೆ ಕರ್ತಾತ್ ಮ್ಹಣ್ ಕಳಿತ್ ಜಾಲಾಂ. ಮತಿಚೊ ಘೊರ್ ಉಣೊ ಕರುಂಕ್ ಮಾಗ್ಣೆ ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಅಸಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಉಣೆ. ಭಕ್ತಿಪಣ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಸದಾಂಚ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಂತ್ ನ್ಯಾಯ್-ನೀತ್ ಆಸ್ಚೆ ಅವ್ಕಾಸ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್‌ಯಿ ಕಾಳ್ಜಾಚೆರ್ ಬರೊ ಪ್ರಭಾವ್ ಪಡ್ತಾ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ಮಾಗ್ಣ್ಯಾಚೊ ಸ್ಪಿರಿತ್ ಆಸಾಶೆಂ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ ಕುಟ್ಮಾಚ್ಯಾ ತಶೆಂ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೆಂ.

10. ದಿಸಾಕ್ ಏಕ್ ಆಸ್ಪಿರಿನ್

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಂತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಆಡಾಂವ್ಚೆ ಖಾತಿರ್ ಕಸಲೆಂಯ್ ಒಕತ್ ಹ್ಯಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಚಾಲ್ತೆರ್ ನಾ. ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಅವ್ಕಾಸ್ ಉಣೊ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಆಯ್ಲಾ ತರ್ ವಾ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ರಿಸ್ಕ್ ಆಸಾ ತರ್ ದಿಸಾಕ್ 75 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಮ್ ಥಾವ್ನ್ 162 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಮ್ ತಿತ್ಲೆಂ 'ಆಸ್ಪಿರಿನ್' ಘೆಂವ್ಕ್ ಥೊಡೆ ದಾಕ್ತೆರ್ ಸಲಹಾ ದಿತಿತ್. ಅಸಲಿ ಸಲಹಾ ದಾಕ್ತೆರಾಂನಿ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಗುಳಿಯಾಂಚೊ ಹೊ ಡೋಸ್ ಚಡ್ ಲ್ಹಾನ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಅನಾಪೇಕ್ಷಿತ್ ಪರಿಣಾಮ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಪುಣ್ ದಾಕ್ತೆರಾಚಿ ಸಲಹಾ ನಾಸ್ತಾಂ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಘೆನಾಯೆ.

5.2 ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಚಿಂ ಖುಣಾಂ ಆನಿ ಚತ್ರಾಯ್

ಕಾಳ್ಜಾಕ್ ರಗತ್ ಪಾವಂವ್ಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಆಡ್ಕಳ್ ಉಪ್ಜುನ್, ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ...ಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ರಗ್ತಾಚಲಪ್ಣಿ ಬಂಧ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಮ್ಹಣ್ ...ಂಗ್ತಾಂವ್. ಉದ್ಕಾಚ್ಯೆ ನಳಿಯೆಂತ್ ಕಸ್ತಾಳ್ ಸಾಂಪ್ಡುನ್ ಉದಕ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ಬಂಧ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ಹೆಂ ಸರಿ ಕರ್‍ಯೆತಾ. ಎಕಾದಾವೆಳಾ ಕಸ್ತಾಳಾಚೊ ವ್ಹಡ್ ಮುದೊ ಯೆವ್ನ್ ಎಕಾನೇಕ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಹಾಡಿತ್ ತರ್ ಉದಕ್ ಏಕ್‌ಚ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ರಾವತ್. ಪುಣ್ ಉದ್ಕಾಚ್ಯೆ ನಳಿಯೆಂತ್ ಕಸ್ತಾಳ್ ಹಳೂ ಹಳೂ ಜಮುನ್ ಯೆತ್ ತರ್, ಉದ್ಕಾಚಲಪ್ಣಿ ತ್ಯಾಚ್ ಮಾಪಾನ್ ಉಣಿ ಉಣಿ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾ ಆನಿ ಶೆವಟಿಂ ಬಂಧ್ ಜಾತಾ. ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ...ಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಚಡಾವತ್ ಉಪ್ಜುಂಚಿ ಆಡ್ಕಳ್ ಹಳೂ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾ ...ರ್, ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಭಾಗಾಕ್ ವೆಚೆಂ ರಗತ್‌ಯಿ ಹಳ್ತಾನ್ ಉಣೆ ಉಣೆ ಜಾಯಿತ್ತ್ ...ತಾ. ತ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಕಾಳಿಜ್ ಆಪ್ಣಾಕ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಅಪಾಯಾಚೆಂ ಥೊಡಿಂ ಖುಣಾಂ ...ಖಯ್ತಾ. ಆಪ್ಲ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಆಡ್ಕಳ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾ ಮ್ಹಣ್ ಚತ್ರಾಯೆಚೆಂ ...ಲಾರಮ್ ದಿತಾ. ಹಿಂ ಖುಣಾಂ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆವ್ನ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೆಲಿ ತರ್ ಕಾಳಿಜ್ ಪುರ್ತೆಂ ...ಕಾರ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಚುಕವ್ಯೆತಾ.



ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಚ ದೂಕ್ ಹರ್ದ್ಯಾಚ್ಯಾ ಮುಕ್ಲ್ಯಾನ್, ಬಾವ್ಳ್ಯಾಂಚೆರ್ ಗೊವ್ಳ್ಯಾಚೆರ್ ಆಶೆಂ ಪಾಜಾರುನ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ

...ನಾಹುತಾಚಿಂ ಖುಣಾಂ

ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಚಿಂ ಖುಣಾಂ ಥರಾವಳ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಕಾಳ್ಜಾಚೊ ಖಂಚೊ ನಳ್ ರಗತ್ ...ಳಯ್ಯಾನ್, ಆನಿ ತ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಖಂಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಚೆರ್ ಪ್ರಭಾವ್ ಜಾಲಾ ತಾಚೆರ್ ...ಂದೊನ್ ಖುಣಾಂ ಆಸ್ತಾತ್.

- ಚಡ್ತಾವ್ ಹರ್ದ್ಯಾಚ್ಯೆ ದಾವ್ಯೆ ಕುಶಿಂತ್ ವಾ ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಹರ್ದ್ಯಾಂತ್ ಧಾಂಬುನ್ ...ರ್ಲಾಂ ತಶೆಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ. ಬಾಂಧ್ಪಾಸ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಭಗ್ಚೆಂ.
- ಹರ್ದ್ಯಾಂತ್ ಭರ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ವಾ ವೊಳಾಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ. ಹರ್ದ್ಯಾಚ್ಯಾ ...ಧೆಂ ವಾ ದಾವ್ಯೆ ಕುಶಿನ್ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ದುಕ್ಚೆಂ–ತೊಪ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ವಾ ಕಾತರ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ

ಪರಿಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ. ವಿವಿಧ್ ದೂಕ್ ಚಡ್ ವೇಳ್ ಆಸಾತ್ ವಾ ಸೊಡ್ನ್ ಸೊಡ್ನ್ ಯೆವ್ಯೆತ್.

- ಹರ್ದ್ಯಾಂತ್ ಥಾವ್ನ್ ಗೊಮ್ಟೆರ್, ಗಾಲಾಂ ಪರ್ಯಾಂತ್, ಭುಜಾಂಕ್ ಆನಿ ಥಂಯ್ ಥಾವ್ನ್ ಏಕ್ ವಾ ದೋನ್ಯಿ ಹಾತಾಂಚೆರ್, ವಯ್ಲ್ಯ ಪಾಟಿಂತ್ ಮಧೆಂ ವಾ ಪೊಟಾಂತ್ ದೂಕ್ ವಾ ಭಾರ್ವೆವ್ನ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ತಸಲೊ ಅನ್ಭೋಗ್.

- ಹರ್ದ್ಯಾಂತ್ ಮಾತ್ರ ಭಾರ್ವೆಂವ್ಚೆ ತಸಲೊ ಅನ್ಭೋಗ್ ಆನಿ ಸಾಂಗಾತಾ ಉಸ್ವಾಸ್ ಕಾಡುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾಂವ್ಚೆ.

- ಕಾರಣ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಸಗ್ಳಿ ಕೂಡ್ ಘಾಮೆಂವ್ಚಿ, ಚಡ್ ಜಾವ್ನ್ ಮುಸ್ಕರ್, ಕಪಾಲಾಚೆರ್ ಘಾಮ್ ಯೆಂವ್ಚೊ ಆನಿ ಕೂಡ್ ಥಂಡ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆಂವ್ಚಿ. ಹಾಚೆ ಸಾಂಗಾತಾ ವಯ್ರ್ ದಿಲ್ಲಿಂ ಏಕ್ ವಾ ಚಡಿತ್ ಖುಣಾಂ ಆಸ್ಚಿಂ.

- ಹರ್ದ್ಯಾಂತ್ ದೂಕ್ ಆಸುನ್, ಸಾಂಗಾತಾ ವೊರೊಡ್ ಆನಿ ವೋಂಕ್.

- ವ್ಹಯ್ಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಖುಣಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ತಕ್ಲಿ ಹಗುರ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆಂವ್ಚಿ

ವಯ್ರ್ ವಿವರಾಯಿಲ್ಲ್ಯಾಂತ್ಲಿಂ ಖಂಚಿಂಯ್ ಖುಣಾಂ ಮಾಳ್ಭಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆಸ್ತಿತ್ ತರ್ ಫಳಾಯ್ ಕರಿನಾಸ್ತಾಂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಕ್ ಪಾವಾಜೆ. ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿಂ ಸಭಾರ್ ಖುಣಾಂ ಹೆರ್ ಪಿಡೆಂನಿ ವಾ ಹೆರ್ ಕಾರಣಾಂನಿ ಭಲಾಯ್ಕೆಂತ್ ಚಡುಣೆ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಸಂದ್ರಾಪಾಂನಿಯ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಗೊಮ್ಟೆಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಕುಸ್ಕಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ವಾ ಹಾಡಾಂಚ್ಯೊ ಗಾಂಟ ಝುರ್ಲ್ಲ್ಯಾನ್ಯಿ ಗೊಮ್ಟ್ಯಾಂತ್, ಭುಜಾಂತ್ ಆನಿ ಹಾತಾಂನಿ ಪಾಜಾರ್ಲ್ಲಿ ದೂಕ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಹರ್ದ್ಯಾಂತ್ ಹುಲೊಪ್, ವೊರೊಡ್ ಆನಿ ವೋಂಕ್ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಾಯ್ಟಿಸ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ ವರ್ವಿಂಯ್ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾವ್ಯೆತ್ ತಸಲ್ಯಾಂನಿ ಹಿಂ ಖುಣಾಂ ಕಾಳ್ಜಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ನ್ಹಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಸ್ವಷ್ಟ್ ಕೆಲ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ಹೆರ್ ಪಿಡೆ ಥಾವ್ನ್ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜನಾಯೆ.

ತಶೆಂ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಗೊಮ್ಟೆಂತ್ ವಾ ಭುಜಾಂನಿ ಭಾರ್ವೆಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ವಾಂನಿ ಹಾರ್ಟ್-ಸ್ಪೆಶಲಿಸ್ಟಾಕ್ ದಾಖವ್ನ್ ಇ. ಸಿ. ಜಿ. ಕಾಡಯ್ಜೆ ಮ್ಹಣ್ ನ್ಹಯ್. ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ರಿಸ್ಕ್ ಆಸಾ ತರ್-ಮಾಳ್ಭಡಿ ಪ್ರಾಯ್ ಜಾಲ್ಯಾ, ಕುಡಿಂತ್ ಜಬ್ಬೊರ್ ಮೊಟಾಯ್ ಆಸಾ, ಸಿಗ್ರೆಟ್ ಸೆಂವ್ಚಿ ಸವಯ್ ಆಸಾ, ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಯರ್ ಆನಿ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸಾ ತರ್ ತಸಲ್ಯಾಂಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಚಿ ರಿಸ್ಕ್ ಹೆರಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಆಸಾ. ಅಸಲ್ಯಾ ಕೊಣಾಯ್ಕಿ ಹೆರ್ ಕಾರಣ್ ನಾಸ್ತಾಂ ವಯ್ರ್ ಸುಚಾಯಿಲ್ಲಿಂ ಖುಣಾಂ ಆಸಾತ್ ತರ್ ಫಳಾಯ್ ಕರಿನಾಯೆ.

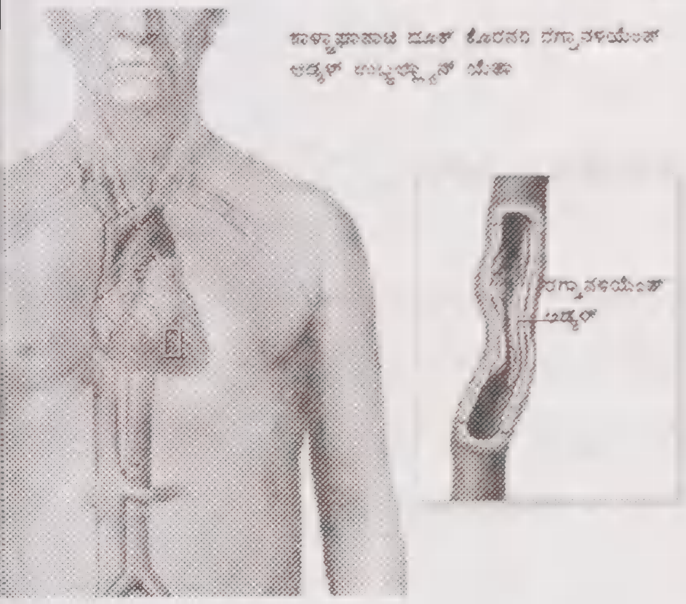
ಥೊಡಿಂ ಖುಣಾಂ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಚಿಂ ಮ್ಹಣ್ ಖಂಡಿತ್ ಸಾಂಗ್ಯೆತಾ. ಬಸುನ್ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯೆ ಕಡೆ ಕಾರಣ್ ನಾಸ್ತಾಂ ವಿಶೇಸ್ ಘಾಮ್ ಸುಟ್ತಾ ತರ್ ಆನಿ ತ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಉಸ್ವಾಸ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾತಾತ್ ತರ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲಾ ಮ್ಹಣುಂಕ್ ದಾಕ್ತೆರಾನ್ ಯೆಜೆ ಮ್ಹಣ್ ನಾ. ತಕ್ಷಣ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಕ್ ವೆಚಿ ವಿಲೆವಾರಿ ಜಾಯ್ಜೆ.

ದುಬಾವ್ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಹರ್ ಸಂದ್ರಾಪಾರ್ ಸ್ಪೆಶಲಿಸ್ಟಾಂಕ್‌ಚ್ ಭೆಟಾಜೆಚ್ ಮ್ಹಣ್ ನಾ. ಹಾರ್ಟ್ ಸ್ಪೆಶಲಿಸ್ಟಾ ಕಡೆಂಚ್ ವೆಚಿ ಗರ್ಜ್ ನಾ. ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಬರ್ಯಾ ಫಿಜೀಸಿಯನಾಕ್ ದಾಖವ್ಯೆತಾ. ಅನ್ಭೋಗ್ ಆಸ್ಲ್ಲೆ ಥೊಡೆ ಸಾದೆ (ಆಲೋಪತಿಕ್) ದಾಕ್ತೆರ್ಯಿ

ಳ್ಜಾಘಾತ್ ವ್ಹಯ್ ವಾ ನ್ಹಯ್ ತೆಂ ನಿರ್ಧಾರ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ತಿತ್. ದಾಕ್ತೆರಾಂಕ್
ಾನಾಸ್ತಾಂ ಆಪ್ಣಾಯಿತ್ಲ್ಯಾಕ್ 'ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಆಸ್ತಲೆಂ', 'ಖರಾಯ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಕೊಣ್ಣಾ'
ಣ್ ಅನಾಹುತಾಂಚ್ಯಾ ಖುಣಾಂಕ್ ನೆಗಾರ್ ಕರುಂಕ್ ನಜೊ.

ಹತ್ವಾಚೆಂ ಪಯ್ಲೆಂ ವೊರ್

ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ತವಳ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ರಗ್ತಾಚಲವ್ಣಿ
ಂಧ್ ಜಾತಾ. ಮುಣ್ ತಕ್ಷಣ್ ಕಾಳ್ಜಾಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಮೊರಾನಾಂತ್. ರಗ್ತಾಚಲವ್ಣಿ
ಂಧ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಭಾಗ್ ಪುರ್ತೊ ಬೆಕಾರ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಉಣ್ಯಾರ್ ಏಕ್ ವೊರ್ ತರ್‌ಯಿ
ಯ್ ಪಡ್ತಾ. ತಿತ್ಲ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮೆಳ್ಳ್ಯಾರ್ ಕಾಳ್ಜಾಚೆರ್ ಶಾಶ್ವತ್ ಜಖಮ್
ಂವ್ಚೆಂ ನಿವಾರ್ಯೆತಾ. ಅಶೆಂ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ವೆಳಾರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿವ್ನ್,
ಳ್ಜಾಕ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಜಖಮ್ ಆಡಾಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ಲಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಚಡ್ ಸಮಸ್ಯಾಂಚಿ
ಯ್ಯಾ. ವಾಂಚುನ್ ಉರ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿತಾನಾ ಫಳಾಯ್ ಜಾಲ್ಯಾ ತರ್ ಅಸ್ವಸ್ತ್
ಲ್ಲೊ ಕಾಳ್ಜಾಚೊ ಭಾಗ್ ಕೆದ್ನಾಂಯ್ ಧೊಶಿ ದಿವ್ನ್ಂಚ್ ರಾವತ್. ಹ್ಯಾ ಪಾಸತ್
ಳ್ಜಾಘಾತಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ಲೊ ಪಯ್ಲ್ಯಾ ಏಕಾ ಘಂಟ್ಯಾಚೊ ವೇಳ್ ಚಡ್ ಮಹತ್ವಾಚೊ.
ಆವ್ದಂತ್ ಪಿಡೆಸ್ತ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಆಯಿಲ್ಲೆಂ ಕಾಳಿಜ್, ಏಕಾನೇಕ್ ಬಡಂವ್ಚೆಂ ರಾವಯ್ತ್.
ವಿಶೇಸ್ ಥರಾಚೊ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕಾಳ್ಜಾನ್



ಕಾಮ್ ಕರ್ಚೆಂ ರಾವಂವ್ಕ್‌ಯಿ ಥೊಡೊ
ವೇಳ್ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಾ. ಹೊ ವೇಳ್
ಥೊಡಿಂ ಮಿನುಟಾಂಚ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.
ತಿತ್ಲ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಕ್
ಜೊಕ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸವ್ಲತ್ಯೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಕ್
ವರ್‍ನ್ ಪಾವಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಅಂತ್ಯ
ಆಡಾವ್ಯೆತಾ. ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲಾ
ಮ್ಹಣ್ ದುಬಾವ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಫಳಾಯ್
ನಾಸ್ತಾಂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಕ್ ವ್ಹರುಂಕ್ ಜಾಯ್.
ಆಸ್ಪತ್ರೆಂನಿ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ
ಡೆಸ್ತಾಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿಂವ್ಚೆ ಖಾತಿರ್‌ಚ್ ವಿಶೇಸ್ ಸವ್ಲತ್ಯೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿಂ ವಾರ್ಡಾಂ ಆಸ್ತಾತ್.
ಕಾ ICU (Intensive Cardiac Unit), ICCU (Intensive Coronary
are Unit) ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್ ಆಸ್ತಾ. ಆಧುನಿಕ್ ಸವ್ಲತ್ಯೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ವಾರ್ಡಾಂನಿ
ಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಪರಿಗತ್ ಕಳಂವ್ಚಿಂ ಮೊನಿಟರ್ಸ್ ಆಸ್ತಾತ್.
ಳ್ಜಾಕ್ ಆರಾಮ್ ದಿಂವ್ಚಿಂ, ಬಂಧ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೊ ನಳಿಯೊ ಉಗ್ತ್ಯೊ ಕರ್ಚಿಂ, ಉಸ್ವಾಸಾಕ್
ಧಾರ್ ಕರ್ಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ದಿತಾತ್. ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಕೃತಕ್ ಉಸ್ವಾಸಾಚಿ ವೆವಸ್ಥಾ ಜಾಯ್
ಡ್ತಾ. ಏಕಾ ವೆಳಾರ್ ಕಾಳ್ಜಾನ್ ಕಾಮ್ ಕರ್ಚೆಂ ರಾವಯ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಅಸಲ್ಯಾ ವಾರ್ಡಾಂನಿ
ರ್ಡಾನ್ ಕಾಳ್ಜಾನ್ ಪರತ್ ಕಾಮ್ ಕರಿಶೆಂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿಂವ್ಕ್ ಸವ್ಲತ್ಯೊ ಆಸ್ತಾತ್.

ಜೊಕ್ತ್ಯೊ ಸವ್ಲತ್ಯೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಂನಿ ಮಾತ್ರ್ ಸುರ್ವಿಲ್ಯಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ್ ವೆಳಾರ್ ಅನಾಹುತ್ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ.

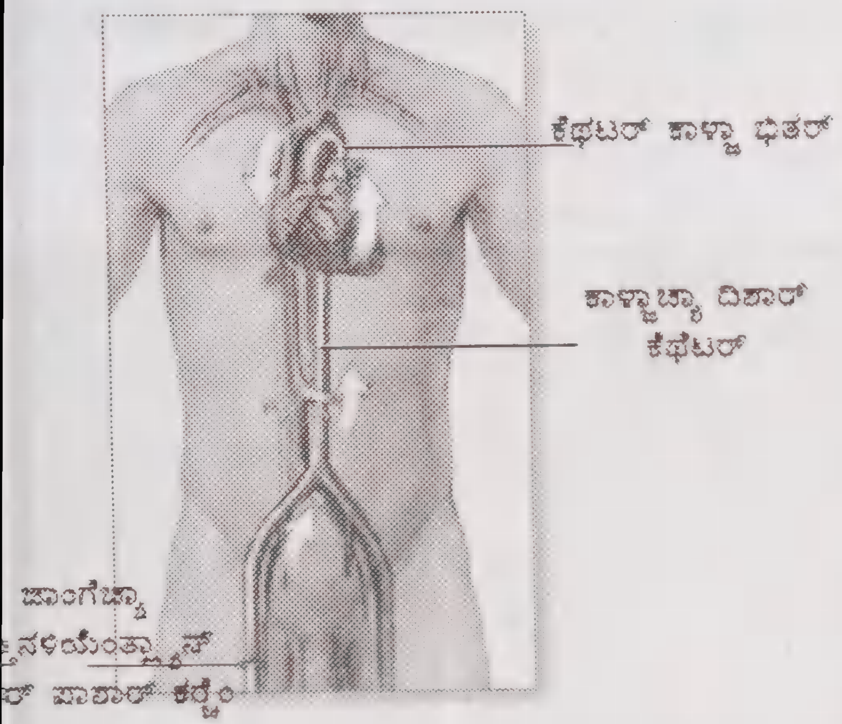
ವೇಳ್ ಪಾಡ್ ಕರಿನಾಯೆ

- ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲ್ಲೊ ದುಭಾವ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಚ್ಯಾ ಕ್ಲಿನಿಕಾಕ್ ವಚುನ್ ದಾಕ್ತೆರಾಕ್ ರಾಕುನ್ ಬಸ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್. ದಾಕ್ತೆರಾಕ್ ರಾಕುನ್ ಬಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಕ್ಲಿನಿಕಾಂತ್‌ಚ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಪಿಡೆಸ್ತಾನ್ ಪ್ರಾಣ್ ಸೊಡ್‌ಲ್ಲೆ ದಾಖ್ಲೆ ಆಸಾತ್!
- ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲ್ಲೊ ದುಭಾವ್ ಆಸಾ ತರ್, ಸವ್ಲತ್ಯೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಕ್ ವೆಚೆಂ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ಫೆಮಿಲಿ ದಾಕ್ತೆರಾಚ್ಯಾ ಕ್ಲಿನಿಕಾಕ್ ವಾ ಲ್ಹಾನ್, ಲ್ಹಾನ್ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೊಮಾಂಕ್ ವಾ ಸವ್ಲತ್ಯೊ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಕ್ ವೆಚೆಂ ನ್ಹಯ್.
- ಆಸ್ಪತ್ರೆಂಕ್ ಫೊನ್ ಕರ್ನ್ ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಹಾಡಂವ್ಕ್ ವೇಳ್ ಪಾಡ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಮೆಳ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವಾಹನಾಚೆರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಕ್ ವ್ಹರ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ಮೆಳ್ಳ್ಯಾರ್ ಟೆಕ್ಸಿ ವಾ ಕಾರಾಚೆರ್ ನಿದುನ್, ನಾ ತರ್ ರಿಕ್ಷಾಚೆರ್ ಪಯ್ಣ್ ಕರ್ಯೆತಾ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್ ಆಂಬುಲೆನ್ಸಾಕ್ ಆನಿ ಸಾದ್ಯಾ ವಾಹನಾಂಕ್ ವಿಶೇಸ್ ಫರಕ್ ನಾ. ವಿಲಾಯ್ತಿ ಗಾಂವಾಂನಿ ಆಂಬುಲೆನ್ಸಾಂತ್ ಹೆರ್ ಸವ್ಲತ್ಯೊ ಆಸ್ತಾತ್.

5.3 ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ–ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ

ಕಾಳ್ಜಾಚೆರ್ ಶಸ್ತ್ರ್‌ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಆಯ್ಲೆವಾರ್ಚಿ ಗಜಾಲ್. ಸುರ್ವಿಲ್ಯಾ ವರ್ಸಾಂನಿ ಕಾಳ್ಜಾಚೆರ್ ಶಸ್ತ್ರ್‌ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಚಡ್ ಯಶಸ್ವಿ ಜಾಯ್ನಾತ್‌ಲ್ಲಿ ಆನಿ ಕಾಳ್ಜಾಚೆಂ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ 'ತಾಚೆಂ ಸಂಪ್ಲೆಂ' ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಚಿಂತಪ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ. ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಿಡೆಸ್ತ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಒಪ್ರೇಶನಾ ಖಾತಿರ್ ಭಿತರ್ ವ್ಹೆಲ್ಲೆ ಜಿವಂತ್ ಭಾಯ್ರ್ ಯೆನಾತ್‌ಲ್ಲೆ. ಆತಾಂ ಕಾಳ್ಜಾಚೆಂ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಹೆರ್ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಒಪ್ರೇಶನಾ ತಿತ್ಲೆಂಚ್ ಸುರಕ್ಷಿತ್ ಜಾಲಾಂ. ಕಾಳ್ಜಾಚೆಂ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ಯಾ ತಿತ್ಲ್ಯಾ ರಿಸ್ಕೆಚೆಂ ನ್ಹಯ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಆತಾಂ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಒಪ್ರೇಶನಾಂಚೊ ಸಂಖೊಯ್ ಚಡುಂಕ್ ಲಾಗ್ಲಾ.

ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಒಪ್ರೇಶನಾಂ ಪಯ್ಕಿ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಕ್ ಲಗ್ತಿ **'ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿ'** ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಪ್ರಮುಖ್. ಹಾರ್ಟ್ ಎಟ್ಯಾಕ್ಕ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ 'ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿ' ಕರ್ಚಿ ಸವ್ಲತಾಯ್ ಥೊಡ್ಯಾ ವ್ಹಡ್ ಶ್ಹೆರಾಂನಿ ಮಾತ್ರ್ ಮೆಳ್ತಾಲಿ ಆನಿ ದುಡು ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ಜಣ್ ಮಾತ್ರ್ ತೆಂ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಕರಯ್ತಾಲೆ. ಹೆರ್ ಥೊಡೆ ಗ್ರೇಸ್ತ್ ಆನಿ ರಾಜ್‌ಕಾರಣಿ ಅಮೇರಿಕಾ ವಾ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಾಕ್ ವ್ಹಚುನ್ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಕರವ್ನ್ ಯೆತಾಲೆ. ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಶಸ್ತ್ರ್‌ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕರ್ಚಿ ತರ್ಬೆತಿ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ಥೊಡೆ ಸರ್ಜನ್ ಮಾತ್ರ್ ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿ ಕರ್ತಾಲೆ. ಆತಾಂ ಪರಿಗತ್ ಬದ್ಲಲ್ಯಾ.



ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಚ್ಯಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಯ್ಕಿ **ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ** ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಆತಾಂ ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸಾ. ಹ್ಯೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ಚೆಂ ಬೊವ್‌ಶ್ಯಾ ಸಾರ್ಕೆಂ ನ್ಹಂಯ್. ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕರುಂಕ್ ಸರ್ಜನ್ ಜಾಯ್ಜೆ ಮ್ಹಣ್ ನಾ. ಹರ್ದ್ಯಾಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿಂವ್ಚಿ
ಆಸ್ಚೆ ಕಾರ್ಡಿಯೋಲೊಜಿಸ್ಟ್ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಕರ್ತಾತ್. ಹಿ ಸವ್ಲತಾಯ್ ಆತಾಂ ಮಿತ್ತ್ಲ್ಯಾನ್ ವ್ಹಡ್ ಶ್ಹೆರಾಂನಿ ಮೆಳ್ತಾ. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಆತಾಂ (2011-ವ್ಯಾ ವರ್ಸಾ) ಗ್ಳುರ್ ಶ್ಹೆರಾಂತ್‌ಚ್ ಪಾಂಚ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಂನಿ ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಕರ್ಚಿ ತಾಯ್ ಆಸಾ.

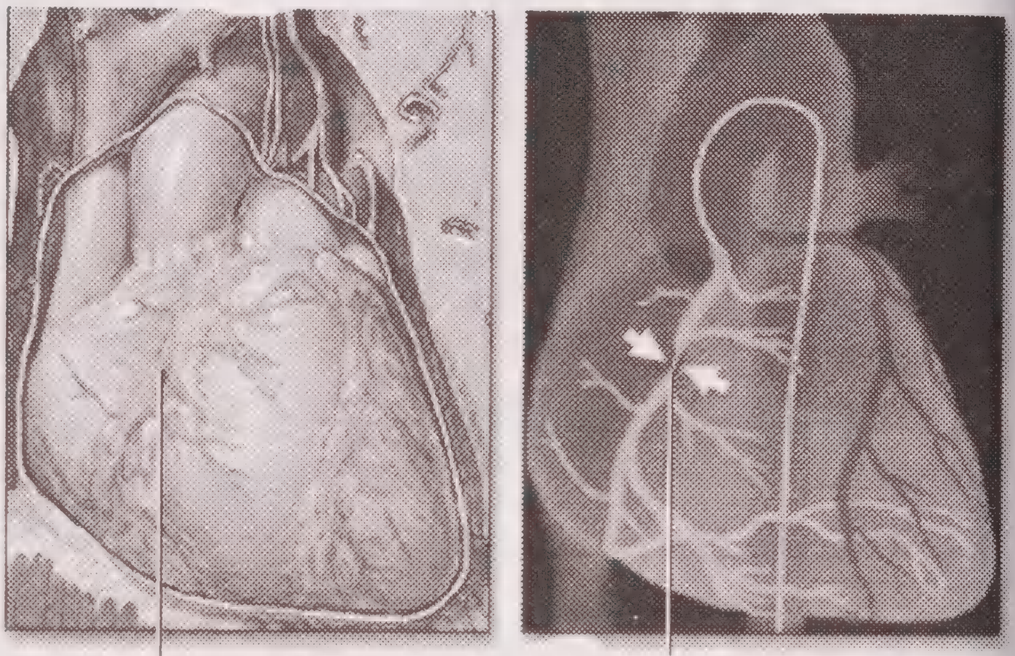
ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಸಬ್ದಾಚೊ ಅರ್ಥ್, ರಗ್ತಾನಳ್ ಸಾರ್ಕೊ ಕರ್ಚೊ ಮ್ಹಣ್ ಶಾ. ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ವಯ್ರ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಕೊರೊನರಿ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂ ಭಿತರ್ ಚರಬ್ ಯಿನ್ ರಗತ್ ಪಾಶಾರ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಅವ್ಕಾಸ್ ಅಶೀರ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕಾಳ್ಜಾಕ್ ವ್ಹಾಳ್ಚೆಂ ತ್ ರಾವುನ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾತಾ. (ವಿವರ್ ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿ ದಿಲಾ.) ಂ ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಖಂಚಿ ನಳಿ ಅಶೀರ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಮ್ಹಣ್ ಸೊಧುನ್ ಕಾಡ್ಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ತಪಾಸ್ಣೆಕ್ 'ಕಾಳ್ಜಾಚೆಂ ಆಂಜಿಯೋಗ್ರಾಮ್' ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಆಂಜಿಯೋಗ್ರಾಮ್ ಂತ್ಲ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ರಗ್ತಾನಳಾಂನಿ ಆಡ್ಕಳ್ ಆಸಾ ತಿ ಸೊಧುನ್ ಕಾಡ್ಯೆತಾ.

ಜಿಯೊಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಕೊಣಾಕ್?

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಪಯ್ಲೆಂ ಆಂಜಿಯೋಗ್ರಾಮ್ ಆನಿ ಪ್ರಾಂತ್ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಕರ್ತಾತ್. ಆಂಜ್ಯೆನಾಚಿ ದೂಕ್ ವಿಶೇಸ್ ಥೊಸುನ್ ಲ್ಚ್ಯಾ ಜಣಾಂಕ್, ಹೆರ್ ತಪಾಸ್ಣೆಂನಿ ಕಾಳ್ಜಾಕ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ರಗತ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ಯೆನಾ ಮ್ಹಣ್ ತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಚೆಂ ಆಂಜಿಯೋಗ್ರಾಮ್ ಕರ್ತಾತ್. ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಪಿಡೆಚ್ಯೊ ಲ್ಯೊಯ್ ಥೊಶಿ ಆಸಾನಾಂತ್. ಜೆರಾಲ್ ತಪಾಸ್ಣೆಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಇಸಿಜಿ ಕಾಡ್ತಾನಾ ಳ್ಜಾಕ್ ರಗತ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ವ್ಹಾಳುನ್ ಯೆನಾ ತಶೆಂ ದಿಸುನ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಅಸಲ್ಯಾಂಕ್ ಯ್ತ್ ಆಂಜಿಯೋಗ್ರಾಮ್ ಕರಯ್ತಾತ್. ಸವ್ಲತಾಯ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಕಡೆಂ ಕಾಳ್ಜಾಂತ್ ಕ್ಕಳ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ದುಭಾವ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ವಾಂಕ್ ಆಂಜಿಯೋಗ್ರಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ಹಾ ದಿಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಾ. ಆಯ್ಲೆವಾರ್ ಗರ್ಜ್ ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಥೊಡೆ ದಾಕ್ತೆರ್

ಆಂಜಿಯೋಗ್ರಾಮ್-ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಕರಯ್ತಾತ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ದುರ್ಸೊಣೆ ಆಸಾ.

ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಕರ್ಚಿ ಕಶಿ?



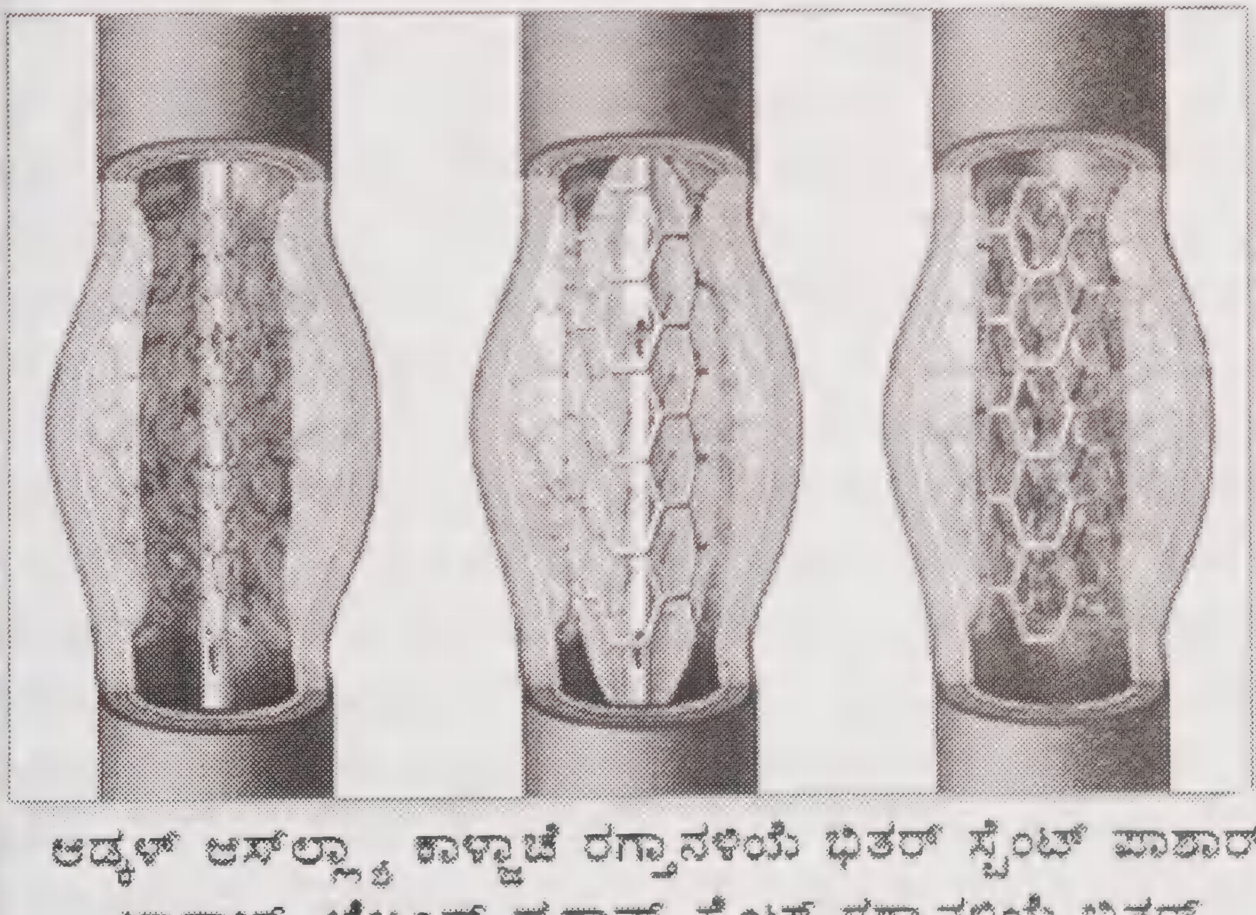
ಆಂಜಿಯೋಗ್ರಾಮಾಂತ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆಂತ್ ಆಸ್ಚಿ ಆಡ್ಕಳ್

ದಾವ್ಯಾ ವಾ ಉಜ್ವ್ಯಾ ಪಾಂಯಾಚ್ಯೆ ಜಾಂಗೆಚೆರ್, ಲ್ಹಾನ್ ಸುವಾತೆರ್ ದೂಕ್ ಮಾಜ್ವಂವ್ಚೆಂ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ (ಲೋಕಲ್ ಅನೇಸ್ತಿಶಿಯಾ) ತೊಪುನ್, ಏಕ್ ಲ್ಹಾನ್ ಟ್ಯೂಬ್ (ಕೆಥೆಟರ್) ರಗ್ತಾನಳಿಯೆಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ವಯ್ರ್ ಕಾಳ್ಜಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಪಾಶಾರ್ ಕರ್ತಾತ್. ಎಕ್ಸ್‌ರೇಂತ್ ದಾಖಿಂವ್ಚ್ಯಾ ಎಕಾ ಮೆಶಿನಾಚೆರ್ ಪಳೆವ್ನ್ ತೊ ಟ್ಯೂಬ್ ಕಾಳ್ಜಾಕ್ ಪಾವ್ಲಾ ತೆಂ ನಕ್ಖಿ ಕರ್ತಾತ್. ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾ ನಳಿಯಾಂ ಭಿತರ್ ತೊ ಟ್ಯೂಬ್ ಪಾವ್ಲಾ ಮ್ಹಣ್ ಕಳ್‌ಲ್ಲೆಂಚ್ ತ್ಯಾ ಟ್ಯೂಬಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಪಾಶಾರ್ ಜಾಯ್ನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ ಏಕ್ ರಾಸಾಯನಿಕ್ ದ್ರವ್ಯ್ ಭಿತರ್ ಧಾಡ್ತಾತ್. ತೆಂ ದ್ರವ್ಯ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಪಾಶಾರ್ ಜಾತಾನಾ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಕಾಡ್ಲ್ಯಾರ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂಚೆಂ ಚಿತ್ರ್ ಕಳಿತ್ ಜಾತಾ. ಖಂಚ್ಯೆ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆಂತ್ ಖಂಚ್ಯೆ ಕಡೆಂ ಆನಿ ಕಿತ್ಲಿ ಆಡ್ಕಳ್ ಆಸಾ ತೆಂ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಚಿತ್ರಾಂತ್ ದಿಸ್ತಾ.

ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಆಂಜಿಯೋಗ್ರಾಮಾಂತ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಕಳ್‌ಲ್ಲೆಂಚ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ ತರ್ ತ್ಯಾಚ್ ವೆಳಾರ್ ನ್ಹಯ್ ತರ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಕರ್ತೈತಾ. ಆಂಜಿಯೋಗ್ರಾಮ್ ಕರ್ತಾನಾ ಟ್ಯೂಬ್ ಪಾಶಾರ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂಚ್, ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಕರ್ತಾನಾಂಯ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯೆ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆ ಭಿತರ್ ಟ್ಯೂಬ್ (ಕೆಥೆಟರ್) ಪಾಶಾರ್ ಕರ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ಕೆಥೆಟರಾಚ್ಯೆ ತಕ್ಲೆರ್ ಏಕ್ ಸೂಕ್ಷಿಮ್ ಬೆಲೂನ್ (ಪೊಸ್ಕಾಟೊ) ಆಸ್ತಾ. ಕೆಥೆಟರ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆಂತ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಸರ್ಶಿಂ ಪಾವ್‌ಲ್ಲೆಂಚ್ ಬೆಲೂನಾಕ್ ವಾರೆಂ ಧಾಡ್ನ್ ತೊ ಫುಗಯ್ತಾತ್. ಹೊ ಬೆಲೂನ್ ವಾ ಪೊಸ್ಕಾಟೊ ಕಿತ್ಲೊ ಫುಗಯ್ಜೆ ತೆಂ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಮೊನಿಟರಾಂತ್ ಪಳೆವ್ನ್‌ಚ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಫುಗಯಿಲ್ಲೊ ಪೊಸ್ಕಾಟೊ ಥೊಡಿಂ ಸೆಕುಂದಾಂ ತಸೊಚ್ ಫುಗವ್ನ್ ಧರ್ತಾತ್ ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ವಾರೆಂ ಕಾಡ್ನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಕರ್ತಾತ್. ಥೊಡ್ಯಾ ಮಿನುಟಾಂ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಹೆಂ ಪರತ್ ಪರತ್ ಕರಿಜೆ ಪಡ್ತಾ. ಆಡ್ಕಳ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿ ಸುವಾತ್ ಬೆಲೂನ್ ರುಂದಾಲ್ಲ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ರುಂದೊನ್ ವೆತಾ. ರಗತ್ ಪಾಶಾರ್ ಜಾವ್ನ್ ವೆಚ್ಯಾ ತಿತ್ಲಿ ರುಂದಾಲ್ಲಿಚ್ ಬೆಲೂನ್ ಆನಿ ತೊ ಪಾಶಾರ್ ಕರುಂಕ್ ವಾಪಾರ್‌ಲ್ಲೆಂ ಕೆಥೆಟರ್

ಯ್ರ್ ಕಾಡ್ತಾತ್. ಅಶೆಂ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆಂತ್ಲಿ ಆಡ್ಕಳ್ ನಿವಾರ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ಥರಾಚ್ಯೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಕ್
ಲೂನ್ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ' ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್ ಆಸಾ. (ಖಿಂಚ್ಯೆಯ್ ನಳಿಯೆ ಭಿತರ್
ತ್ಕಳ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಬಾರಿಕ್ ಕಾಡಿ ಪಾಶಾರ್ ಕರ್ನ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿ ಕಾಡ್ತಾತ್. ಕಾಳ್ಜಾಚಿ
ಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಚಡುಣೆ ಹ್ಯಾಚ್ ಥರಾಚಿ. ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಂತ್, ಅಸಲ್ಯೆ
ಡಿಯೆಚ್ಯೆ ತಕ್ಲೆರ್ ಭಾಯ್ರ್ ಥಾವ್ನ್ ಘುಗವ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಪೊಸ್ಕಾಟೊ ದವರ್ತಾತ್.)
ರಗ್ತಾ ನಳಿಯೆಚೆ ಭಿತರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿ ಆಡ್ಕಳ್ ನಿವಾರ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ತ್ಯೆಚ್ ಸುವಾತೆರ್
ಿಂಚ್ ಪರತ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಉಪ್ಜುನ್, ಕೆಲ್ಲಿ ವಾಂವ್ಟ್ ನಿರ್ಫಳ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಹೆಂ
ಡಾಂವ್ಚೆ ಖಾತಿರ್ ಅಶೀರ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆಕ್ ರುಂದಾವ್ನ್ ಧರ್ಚೆ ತಸಲಿ ಏಕ್
ನ್ ಸಾಹೆತ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆ ಭಿತರ್ ದವರ್ಚಿ ಆಸ್ತಾ. ಹ್ಯೆ ಸಾಹೆತಿಕ್ ಸ್ಟೆಂಟ್ (stent)
ಣ್ ನಾಂವ್ ಆಸಾ. ಹಿ ಸಾಹೆತ್ ಪಾಡ್ ಜಾಯ್ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕಾ ಥಾವ್ನ್ ವಾ
ಳ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸರಿಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಕೆಲ್ಲಿ. ಸ್ಟೆಂಟ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಭಿತರ್ಲ್ಯೆ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆ
ತರ್ ಉರ್ಚೆ ತಿತ್ಲೆಂ ಲ್ಹಾನ್ ಆಸ್ತಾ. ಸ್ಟೆಂಟ್‌ಯಿ ಕೆಥೆಟರಾ ಮುಖಾಂತ್ರ್‌ಚ್ ಪಾಶಾರ್
ಚೆಂ. ಹ್ಯಾ ಥರಾಚೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಕ್ Vascular stenting ಮ್ಹಣ್ ಒಳ್ಕತಾತ್. ಆತಾಂ
ತಾಂ ಚಡ್ತಾವ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂಕ್ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಸಾಂಗಾತಾ Vascular stenting
ಚೆಂ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾಲಾಂ. ಅಶೆಂ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆಂತ್ ಆಡ್ಕಳ್ ನಿವಾರ್‌ಲ್ಲಿ
ಂಬ್ ಕಾಳ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಉಗ್ತಿ ಉರ್ತಾ.

ಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಆತಾಂ ಸಲೀಸ್



ಆಡ್ಕಳ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಕಾಳ್ಜಾಚೆ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆ ಭಿತರ್ ಸ್ಟೆಂಟ್ ಪಾಶಾರ್
ಜಾತಾಚ್, ಬೆಲೂನ್ ಫುಗಾವ್ನ್ ಸ್ಟೆಂಟ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆ ಭಿತರ್
ಬಸಂವ್ಚೆಂ. ರಗ್ತಾನಳಿಯೆಚಿ ಆಡ್ಕಳ್ ನಿವಾರುಂಕ್ ಸಕ್ಚೆಂ ಸ್ಟೆಂಟ್

ಕಾಳ್ಜಾಚೆರ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಒಪ್ರೇಶನಾಂ ಪಯ್ಕಿ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಸಾದೆಂ ಆನಿ ಸಲೀಸ್. ಹ್ಯೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಂತ್ ಕರ್ಗ್ಯೊ ಘಾಯ್ ಪರತ್ ಶಿಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ನಾತ್ಲ್ಯಾ ತಿತ್ಲೊ ಲ್ಹಾನ್ ಆಸ್ತಾ. ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಕರ್ತಾನಾ ಮತ್ ಚುಕಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾನಾ. ಚಡ್ತಾವ್ ಜಣ್ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ದುಸ್ರ್ಯಾಚ್ ದಿಸಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಥಾವ್ನ್ ಘರಾ ವಚುಂಕ್ ಸಕ್ತಾತ್. ಅಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ವಿಶೇಸ್ ಮ್ಹಾರ್ಗಾಯೆಚಿ ಜಾಂವ್ಕ್ ನಜೊ. ಪುಣ್ ಖರ್ಚ್ ಉಣೊ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಪನ್ನಾಸ್-ಸಾಟ್ ಹಜಾರಾಂಕ್ ಮಿಕ್ವೊನ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಫಕತ್ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಖರ್ಚ್ ಉಣೊ, ಸ್ಟೆಂಟ್ ಬಸಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಖರ್ಚ್ ಚಡ್. ದಾಕ್ತೆರಾಂಚೆಂ ಫೀಸ್, ಆಸ್ಪತ್ರೆಚೆಂ ಬಿಲ್ಲ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಫೀಸ್ ಮೆಳುನ್ ಕಾಳ್ಜಾಚೆಂ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಕರಂವ್ಕ್ ಮಂಗ್ಳುರಾಂತ್ ಲಗ್ಬಗ್ 1.25 ಥಾವ್ನ್ 1.5 ಲಾಖ್ ಖರ್ಚ್ ಜಾತಾ. ವ್ಹಡ್ ಶ್ಹೆರಾಂನಿ ಹೆಂ ಬಿಲ್ಲ್ ಆನಿಕ್‌ಯಿ ಚಡ್ ಜಾಯ್ತ್.

ಹೆರ್ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಒಪ್ರೇಶನಾಂನಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಲ್ಹಾನ್ ಥೊಡಿಂ ಅನಾಹುತಾಂ ಜಾತಿತ್. ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಕಾಳಿಜ್ ರಾವುನ್ ಮೊರ್ನ್ ಪಾಂವ್ಚೆಂ ಅನಾಹುತ್ ಬೊವ್ ಅಪ್ರೂಪ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಆಸಾ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್, ದಾಕ್ತೆರಾಚ್ಯಾ ಅನ್ಭೋಗಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಕರ್ನ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯೆ ಕಡೆಂ ಸ್ಟೆಂಟ್ ಬಸಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಾಳ್ಜಾಂತ್ ಆಸ್ಚಿ ಆಡ್ಕಳ್ ಪುರ್ತಿ ನಿವಾರುಂಕ್ ಜಾತಾ.

ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾ ಥಾವ್ನ್ ಸುರಕ್ಷಿತ್?

ಮಸ್ತು ಫ್ಲ್ಯಾಟಾಂ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಎಕಾ ಬಾಂಧ್ಪಾಂತ್ ವ್ಹಡ್ ಎಕಾ ಪಾಯ್ಪಾಂತ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸರ್‌ಲ್ಲೆಂ ಉದಕ್ ಹರ್ ಫ್ಲ್ಯಾಟಾಕ್ ವಚುಂಕ್ ಲ್ಹಾನ್ ಲ್ಹಾನ್ ನಳ್ ತ್ಯಾ ವ್ಹಡ್ ಪಾಯ್ಪಾಕ್ ಲಾಗಯ್ತಾತ್. ಚಿಂತ್ಯಾಂ, ಎಕಾ ಫ್ಲ್ಯಾಟಾಕ್ ವೆಚೊ ನಳ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಯೆವ್ನ್ ಬಂಧ್ ಜಾಲೊ. ತವಳ್ ತೊ ನಳ್ ರಿಪೇರಿ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ತ್ಯಾ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಫ್ಲ್ಯಾಟಾಕ್ ಉದ್ಕಾಚಿ ಸವ್ಲತಾಯ್ ಬರಿ ಜಾತಾ. ತಶೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಆನ್ಯೇಕಾ ವಾ ಚಡಿತ್ ಫ್ಲ್ಯಾಟಾಂಕ್ ಉದಕ್ ವ್ಹರ್ಚ್ಯಾ ನಳಿಯೆಂತ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಉಪ್ಜನಾ ಮ್ಹಣ್ ನಾ. ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ಲಿ ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಪರಿಗತ್‌ಯಿ ಅಶಿಚ್.

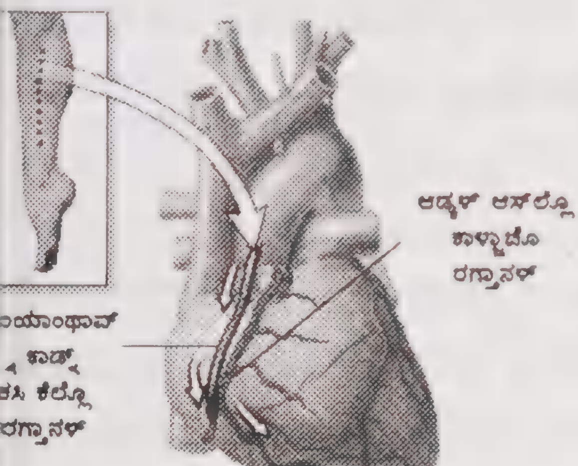
ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ವಿವಿಧ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ರಗತ್ ವ್ಹರ್ಚೆ ವಿವಿಂಗಡ್ ರಗ್ತಾನಳ್ ಆಸಾತ್. ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಎಕೆ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆಂತ್ ಜಾಲ್ಲಿ ಆಡ್ಕಳ್ ನಿವಾರುನ್, ತ್ಯೆ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆ ಮುಖಾಂತ್ರ್ ರಗತ್ ಪಾಶಾರ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಅವ್ಕಾಸ್ ಲಾಭ್ತಾ. ಇತ್ಲೆಂ ಮಾತ್ರ್ ಬರೆಪಣ್ ಶಿವಾಯ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಆಡ್ಕಳ್ ಜಾಯ್ನಾಶೆಂ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ರಾಕಾನಾ. ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಆಡ್ಕಳ್ ಉಪ್ಜುಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾಂವೆಸ್ಚಿ ಪರಿಹಾರ್ ದಿನಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಜಾಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್‌ಯಿ ಜೆರಾಲ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಸಾಂಬಾಳುಂಕ್‌ಚ್ ಜಾಯ್. 'ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಜಾಲ್ಯಾ, ಸ್ಟೆಂಟ್ ಬಸಯ್ಲಾಂ ಆನಿ ಕಿತೆಂಯ್ ಹಾರ್ಟ್ ಎಟ್ಯಾಕ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ನಾ' ಮ್ಹಣ್ ಲೆಕುನ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಯ್ನಾಶೆಂ ಘೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ ತಸಲ್ಯೊ ಚತ್ರಾಯೊ ರಾವಂವ್ಕ್

ೊ. ಧುಮ್ಟಿ ಸೆಂವ್ಚಿ ಬಂಧ್ ಕರ್ಚಿ, ಚುಕಾನಾಸ್ತಾಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚೆಂ, ರಗ್ತಾಂತ್
ಲೆಸ್ಟ್ರೊಲ್ ಚಡುನ್ ವ್ಹಚಾನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಂವ್ಚಿ- ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಮುಖಾರುನ್
ಗರ್ಜ್. ಆಂಜಿಯೊಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಕೆಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್‌ಯಿ ಥೊಡಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಘೆಂವ್ಕ್
ತ್ತಾತ್ ಆನಿ ತವಳ್ ತವಳ್ ದಾಕ್ತೆರಾಚಿ ಭೆಟ್ ಕರ್ಚಿ ಮುಖಾರುನ್ ವ್ಹರುಂಕ್ ಆಸ್ತಾ.
ಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್, ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ತಸಲೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತಾಕಾ ಲಗ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಯ್
ಖಾರುನ್ ವ್ಹರುಂಕ್ ಆಸ್ತಾ.

ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಕ್ಡಾಂ ಥಂಯ್ ಪರಿಪೂರ್ಣ್ ಯಶಸ್ವಿ ಜಾಯ್ನಾ.
ಸುಮಾರ್ 10% ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಲ್ವತಾ. ಸುರ್ವಾತೆರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಯಶಸ್ವಿ
ಲ್ಲ್ಯಾ ಸುಮಾರ್ 20 ಥಾವ್ನ್ 30 ಪ್ರತಿಶತ್ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಮುಖ್ಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ
ಸಾಂನಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಲಾಭ್ಲ್ಲ್ಯೆ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆಂತ್‌ಚ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಥೊಡ್ಯಾ
ಣಾಂ ಥಂಯ್ ಪರತ್ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಕರುಂಕ್ ಪಡಾತ್ ವಾ ಬೈಪಾಸ್
ರ್ಜರಿ ಜಾಯ್ ಪಡಾತ್.

5.4 ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ

ಘರಾಕ್ ಉದಕ್ ಹಾಡ್ಚ್ಯಾ ಉದ್ಕಾನಳಾಂತ್ ಖಂಯ್ ಮಾತ್ಯೆ ಪಂದಾ ಆಡ್ಕಳ್
ಪ್ಜಲ್ಯಾ ಆನಿ ಘರಾ ಭಿತರ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ತತ್ವಾರ್ ಜಾಯಿತ್ತ್
ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಲೆಕ್ಯಾಂ. ಮಾತಿ ಖೊಂಡುನ್
ತೊ ನಳ್ ಕಾಡ್ಚೊ ಬೊವ್ ಕಶ್ಟಾಂಚೆಂ
ಕಾಮ್. ತಾಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್, ಮುಳಾವ್ಯೆ ನಳಿಯೆ
ಥಾವ್ನ್ ಘರಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ನವೊಚ್ ನಳ್
ಬಸಂವ್ಚೊ ಚಡ್ ಸಲೀಸ್ ತರ್ ತಶೆಂಚ್
ಕರ್ತಾಂವ್. ಅಶೆಂ ಆಡ್ಕಳಿಕ್ ಥಂಯ್‌ಚ್
ಸೊಡ್ನ್ ನವ್ಯಾನ್ ನಳ್ ಬಸಂವ್ಚ್ಯಾ ತಸಲ್ಯಾ
ಕಾಮಾಕ್ ಆಮಿ 'ಆಡ್ಕಳಿಕ್ ಚುಕವ್ನ್ ವೆಚೆಂ'



ಂಗ್ಲಿಷಾಂತ್ ಬೈಪಾಸ್ ಕರ್ಚೆಂ) ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ತಾಂವ್. ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ರಾಜ್‌ರಸ್ತೆ
ಭಿತರ್ ಯೆನಾಸ್ತಾಂ ವೆಚೆ ಆಸ್ತಾತ್. ತವಳ್ ತ್ಯಾ ರಸ್ತ್ಯಾಂಕ್ ಬೈಪಾಸ್ ರಸ್ತೆ
ಣ್ ವೊಲಾಯ್ತಾತ್. ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂ ಭಿತರ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಉಪ್ಜುನ್,
ಕ್ಲಾಕ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ರಗತ್ ಪಾಶಾರ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್
ಕ್ಕಳಿಕ್ ಚುಕವ್ನ್ ವ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಬೈಪಾಸ್ ಕರ್ನ್ ರಗತ್ ಮುಖಾರ್ ಪಾಶಾರ್ ಜಾಯ್ತೆಂ
ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಒಪ್ರೇಶನಾ ದ್ವಾರಿಂ ಕರ್ತಾತ್. ಹ್ಯೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ
ಣ್ ನಾಂವ್.

ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಎಕಾ ವಾ ದೋನ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಆಡ್ಕಳ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಚಡ್
ವ್ನ್ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಕರ್ತಾತ್. ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಸಲೀಸ್ ಆನಿ ತ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ

ಪಿಡೆಸ್ತಾಕ್ ಭೊಗ್ಚಿ ದೂಕ್ ಉಣೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಂತ್‌ಯಿ ಚಡ್ ದೀಸ್ ರಾವುಂಕ್ ಪಡಾನಾ. ತರ್‌ಯಿ ಸರ್ವಾಂಕ್ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ತಸಲ್ಯಾಂಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಾ.

ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಬೈಪಾಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾಯ್ ಅಪ್ರೂಪ್ ನ್ಹಯ್. ಅಮೇರಿಕಾಂತ್‌ಚ್ ವರ್ಸಾಕ್ ತೀನ್ ಲಾಖಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಜಣಾಂಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ಜಾತಾ.

ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಪರಿಂಚ್ ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾಯ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂ ಭಿತರ್ ಚರಬ್ ಜಮುನ್ ವೆಚ್ಯಾ ಅಥಿರೋಸ್ಕ್ಲಿರೋಸಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಗೂಣ್ ಕರಿನಾ. ಬಗಾರ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಉಬ್ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆ ಥಾವ್ನ್ ಕಾಳ್ಜಾಕ್ ರಗತ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಆಡ್ಕಳೆಕ್ ಪರ್ಯಾರ್ ಮಾತ್ರ್ ದಿತಾ. ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಚರಬ್ ಜಮುನ್ ವಚಾನಾಶೆಂ ಕಿತೆಂ ಸರ್ವ್ ಚತ್ರಾಯೊ ಘೆಂವ್ಕ್ ಆಸಾತ್ ತ್ಯೊ ಘೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಧುಮ್ಟಿ ಸೆಂವ್ಚಿ ಬಂಧ್ ಕರ್ಚೆಂ, ಸದಾಂ ಆನಿ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ನ್ ಕುಡಿಚೆಂ ವಜನ್ ಉಣೆ ಕರ್ಚೆಂ, ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೊ ಕರ್ಚೊ, ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಆನಿ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರ್ಚೆಂ — ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಸುಟ್ಕಾ ದೀತ್.

ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಉಪ್ಜಲ್ಲೊ ಸಮಸ್ಸೊ ವಿಶೇಸ್ ಆಸ್ತಾ. ಕಾಳ್ಜಾಕ್ ರಗತ್ ಹಾಡ್ಚೆ ರಗ್ತಾನಳ್ ಅಶೀರ್ ಜಾಲ್ಲೆ ಆಸ್ತಾತ್. ಇತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಚ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲ್ಲೊಯ್ ಆಸ್ತಾ. ಅಸಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಫಕತ್ ಜೆನ್ಯೆಚ್ಯೆ ರಿತಿಂತ್ ಬದ್ಲಾಪ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಬರೆಂಪಣ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಉಪ್ಜಲ್ಲೆ ಆಡ್ಕಳೆಕ್ ಹೆರ್ ಪರ್ಯಾರಾಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ತಾ.

ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿ ಕೊಣಾಕ್?

ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಏಕ್ ನಳಿ ಮಾತ್ರ್ ಅಶೀರ್ ಜಾಲ್ಯಾ ತರ್ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಕರ್ಯೆತಾ. ಪುಣ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯೊ ನಳಿಯೊ ಅಶೀರ್ ಜಾಲ್ಯಾತ್ ತರ್ ಆನಿ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ಜಾಯ್‌ತ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ರಗತ್ ಲಾಭಾನಾ ತರ್ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಪ್ರಾಸ್ ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಚಡ್ ಫಾಯ್ದ್ಯಾಚಿ ಜಾತಾ.

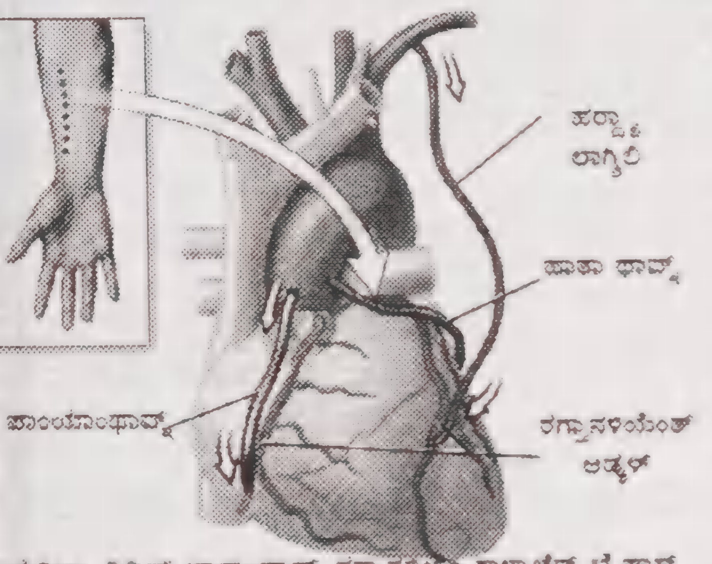
ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಇತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಚ್ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಜಾಲ್ಯಾ ಆನಿ ಸಮಸ್ಸೊ ತ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್‌ಯಿ ಆಸಾ ವಾ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಫಾಯ್ದ್ಯಾಚಿ ಜಾಂವ್ಕ್ ನಾ ತರ್ ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕರಿಜೆಚ್ ಪಡಾತ್.

ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕಾಳ್ಜಾಚೆ ಹೆರ್ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ತಿತ್. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಕ್ ಜಾಯ್‌ತ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ರಗತ್ ಮೆಳಾನಾ ಆನಿ ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ದಾವಿ ಕೂಸ್ ಸಾರ್ಕ್ಯಾ ಥರಾನ್ ಕಾಮ್ ಕರಿನಾ ತರ್ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ತಸಲ್ಯಾಂಕ್ ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಾ.

ಕಾಳ್ಜಾಕ್ ರಗತ್ ವ್ಹರ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಕ್ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ವಾ ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತೊ ನಿರ್ಧಾರ್ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರ್ ಕರ್ತಾತ್.

ಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ

ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಕಾಳ್ಜಾಚೆ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆಂತ್ ಆಸ್ಚಿ ಆಡ್ಕಳ್ ಚುಕವ್ನ್
ೈಪಾಸ್ ಕರ್ನ್) ರಗತ್ ಮುಖಾರ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ವೆಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂ
ವ್ನ್ ರಗ್ತಾಚೆ ನಳ್ ಕಾಡ್ನ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆಚೆರ್ ತೆ ಕಸಿ ಕರ್ತಾತ್.
ತ್ಾವ್ ಜಾವ್ನ್ ಪಾಂಯಾಚ್ಯೆ ಕಾತಿ ಪಂದಾ ರಗತ್ ಕಾಳ್ಜಾಕ್ ಹಾಡ್ಚೊ ಸೆಫೇನಸ್
ತ್ತಾನಳ್ (sephanous vein) ಹ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ಕಾಡ್ತಾತ್. ಥೊಡ್ಯಾ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂ ಥಂಯ್
ತಾಚೆರ್ ಆಸ್ಚಿ ರಗ್ತಾನಳಿಯ್ ವಾಪ್ರುಂಕ್ ಪುರೊ. ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್
ರ್ದ್ಯಾಚ್ಯಾ ಮಾಸ್ಕುಟಾಂ ಭಿತರ್ ಆಸ್ಚೊ ರಗ್ತಾನಳ್‌ಚ್ ಘುಂವ್ಡಾವ್ನ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ



ಕುಡಿಚ್ಯಾ ವಿವಿಧ್ ಭಾಗಾಂಥಾವ್ನ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯೊ ಕಾಳ್ಜಾಚೆರ್ ಬೈಪಾಸ್

ರಗ್ತಾನಳಿಯೆಚೆರ್ ಕಸಿ ಕರ್ತಾತ್.
(ಹಾತಾಂ–ಪಾಂಯಾಂಚ್ಯೆ ಕಾತಿ ಪಂದ್ಲೆ
ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಥೊಡೆ ರಗ್ತಾನಳ್
ಕಾಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂತ್ ಬಾಧಕ್ ಜಾಯ್ನಾ.
ಹಾತಾಂ–ಪಾಯಾಂಚ್ಯಾ ಮಾಸಾ ಪಂದ್ಲೆ
ಹೆರ್ ರಗ್ತಾನಳ್ ರಗತ್ ಪಾಶಾರ್
ಕರ್ಚೆಂ ಕಾಮ್ ಆಪ್ಣಾವ್ನ್ ಘೆತಾತ್)
ಅಶೆಂ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಕಾಡ್‌ಲ್ಲೆ
ರಗ್ತಾನಳ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯೆ
ರಗ್ತಾನಳಿಯೆಚ್ಯೆ ಆಡ್ಕಳಿಚ್ಯಾ ದೋನ್‌ಯಿ
ಶಿಂನಿ ಬಸವ್ನ್ ಕಸಿ ಕೆಲ್ಲ್ಯೆಪರಿಂ ಶಿಂವ್ತಾತ್. ಅಶೆಂ ಆಡ್ಕಳ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆ
ದ್ಲಾಕ್ ನವಿ ನಳಿ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾ.

ಪಾಂಯಾ ಥಾವ್ನ್ ರಗ್ತಾನಳ್ ಯಾ vein ಕಾಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂ ಥಾವ್ನ್
tery ಕಸಿ ಕರ್ತಾತ್. ಅಶೆಂ ದುಸ್ರ್ಯೆ ಸುವಾತೆ ಥಾವ್ನ್ ಕಾಡ್‌ಲ್ಲೊ ರಗ್ತಾನಳ್ ಕಾಳ್ಜಾಚೆರ್
ವರ್ನ್ ಶಿಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್ ದೋನ್ ರಿತಿ ಆಸಾತ್. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ್ ರಿತಿಂತ್ ಕಾಳಿಜ್
ಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಬಂಧ್ ದವರ್ತಾತ್ ಆನಿ ಕಾಳಿಜ್ ಬಂಧ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ತಿತ್ಲೊ ವೇಳ್
ಳ್ಜಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರುಂಕ್ 'ಹಾರ್ಟ್–ಲಂಗ್ ಮೆಶೀನ್' ನಾಂವ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಯಂತ್ರ್
ಾಪರ್ತಾತ್. ಹಾರ್ಟ್–ಲಂಗ್ ಮೆಶೀನ್ ವಾಪರ್ನ್ ಕರ್ಚಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಂಕೀರ್ಣ್. ಕೃತಕ್
ಯಂತ್ರಾ ಥಾವ್ನ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ರಗ್ತಾ ಥಾವ್ನ್ ಥೊಡಿಂ ಅನಾಹುತಾಂ ಜಾಲ್ಲಿಂಯ್
ಸಾತ್. ಆರ್ವಿಲ್ಯಾ ವರ್ಸಾಂನಿ ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಂತ್ ಜಾಯಿತ್ತೆಂ ಸುಧ್ರಾಪ್ ಜಾಲಾಂ.

ತ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿಂ ಕಾಳಿಜ್ ಬಡವ್ನ್ ಆಸ್ತಾನಾಂಚ್ ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್
ಾಲ್ಲೆಂ ಏಕ್. ಹ್ಯಾ ನವ್ಯೆ ರಿತಿಂತ್ ಸಗ್ಳೆಂ ಕಾಳಿಜ್ ಬಂಧ್ ಕರಿನಾಸ್ತಾಂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ
ರುಂಕ್ ಜಾಯ್ ಆಸ್ಚೊ ಕಾಳ್ಜಾಚೊ ಜಾಯ್ ಆಸ್ಚೊ ಭಾಗ್ ಮಾತ್ರ್ ಹಾಲಾನಾಶೆಂ
ರ್ತಾತ್. ಅಶೆಂ ಕರುಂಕ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಸಾಧನಾಂ ವಾಪರ್ತಾತ್. ಪಯ್ಲೆಂ ಹರ್ದ್ಯಾಚೊ ಸಗ್ಳೊ
ಂಡ್ ಉಗ್ತೊ ಕರುಂಕ್ ಪಡ್ತಾಲೊ. ಆಯ್ಲೆವಾರ್ ಲ್ಹಾನ್ ಫಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಬೈಪಾಸ್
ರ್ಜರಿ ಕರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾ ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಆತಾಂ

ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿ ಚಡ್ ಸಲೀಸ್ ಆನಿ ಯಶಸ್ವಿಚಿ ಜಾತಾ. ಕುಡಿಚ್ಯಾ ವಿವಿಧ್ ಭಾಗಾಂ ಥಾವ್ನ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯೊ ಕಾಳ್ಜಾಚೆರ್ ಬೈಪಾಸ್ ಕರುಂಕ್ ವಾಪರ್ಯೆತಾ.

ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೆಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ದೋನ್-ತೀನ್ ದೀಸ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಕ್ ತೀವ್ರ್ ಜತ್ನೆರ್, ಇಂಟೆನ್ಸಿವ್ ಕೇರ್ ವಾಡ್ರಾಂತ್ ದವರ್ತಾತ್. ಉಣ್ಯಾರ್ ಏಕ್ ಹಪ್ತೊ ಆಸ್ಪತ್ರೆಂತ್ ರಾವುಂಕ್ ಪಡ್ತಾ. ತೀನ್ ಮಯ್ನೆ ಪರ್ಯಾಂತ್ ವಿಶೇವ್ ಘೆಂವ್ಕ್ಯಿ ಸಲಹಾ ದಿತಾತ್. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿ ಸುರಕ್ಶಿತ್. ಚಡ್ ಕಾಳ್ ಮಿತಿರ್ ನಾತ್ಲ್ಲೆಂ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್, ಕಿಡ್ನೆಂತ್ ದೋಶ್, ಆರ್ ಮಾರ್ಲ್ಲಿ- ಅಸಲೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಚೆ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಅನಾಹುತ್ ಜಾಯ್ತ್. ನಾ ತರ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಥಾವ್ನ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಯೆನಾ. ಹ್ಯಾ ಸರ್ಜರಿಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಮೊರ್ನ್ ಪಾಂವ್ಚೆಂ ಶೆಂಬೊರಾಂತ್ ದೊಗಾಂನಿ ಮಾತ್ರ್. ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಂಕ್ ತುಲನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಹೊ ಸಂಖೊ ಬೊವ್ ಉಣೊ.

ಬೈಪಾಸ್ ಕೆಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್

ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆಂತ್ಲಿ ಆಡ್ಕಳ್ ನಿವಾರ್ತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪರತ್ ಪರತ್ ಆಂಜೈನಾಚಿ ದೂಕ್ ಭಗ್ಚ್ಯಾ ತಸಲ್ಯೊ ಧೊಶಿ ನಿವಾರ್ತಾತ್. ಸದಾಂಚೆಂ ಜಿವಿತ್ ಬರೆಂ ಜಾತಾ. ಪುಣ್ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ಕಳಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಹಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಆಡ್ಕಳ್ ಉಪ್ಜಂವ್ಚ್ಯಾ ಮೂಳ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಪರ್ಯಾರ್ ನ್ಹಯ್. ತಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಎಕೆ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆಂತ್ ವಾ ಆಡ್ಕಳ್ ಚುಕಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ವಾ ಕಶಿ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆಂತ್ ಬೊರ್ತ್ಯಾಚ್ ಸುವಾತೆರ್ ಪರತ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಉಪ್ಜಂಚಿನಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ವೀಸ್ ವರ್ಸಾಂ ಮ್ಹಣಾಸರ್ಯಿ ಕಸಿ ಕೆಲ್ಲಿ ರಗ್ತಾನಳಿ ಉಗ್ತಿ ಉರುನ್ ಸುಧಾಳ್ ರಗತ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ಆಸ್ತಾ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಬೈಪಾಸ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಕಾಳ್ಜಾಚೆರ್ ಕಸಿ ಕೆಲ್ಯೊ ಪಾಂಯಾಚ್ಯೊ ವಾ ಹಾತಾಚ್ಯೊ ರಗ್ತಾನಳಿಯೊ ಸುಮಾರ್ ಧಾ-ಬಾರಾ ವರ್ಸಾಂ ಸುಧಾಳ್ ಆಸುನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಬಂಧ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾತ್. ತಿತ್ಲೊ ಕಾಳ್ ಕಸಿ ಕೆಲ್ಲಿ ರಗ್ತಾನಳಿ ಬರಿ ಉರಜೆ ತರ್ ತಾಣಿಂ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಯ್ನಾಶೆಂ ಕಿತೆಂ ಸರ್ವ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಆಸಾ, ತಿ ಚುಕಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಪಾಳುಂಕ್ ಆಸಾ. ಧುಮ್ತಿ ಪುರ್ತಿ ಸೊಡ್ಚಿ, ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರ್ಚಿ, ಸದಾಂ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಚಲ್ಚೆಂ - ಅಸಲೆ ಸರ್ವ್ ಕರಿನಾ ತರ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಚರಬ್ ಜಮುನ್ ವೆಗಿಂಚ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಉಪ್ಜತ್. ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿ ಆವ್ಕ್ ಚಡಯ್ನಾ ಬಗಾರ್ ಜಿವಿತ್ ಬರೆಂ ಕರ್ತಾ (It improves the quality of life, not the quantity) ಮ್ಹಣ್ ಏಕ್ ಸಾಂಗ್ಣಿ ಆಸಾ. ಹಿ ಸಾಂಗ್ಣಿ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಕ್ಯಿ ಲಗ್ತಿ ಜಾತಾ.

6 ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಥಂಯ್ ಶಿರಾಂಚಿ ಪಿಡಾ

6.1 ಪ್ರಾಯ್ ಉತರ್ತಾನಾ ಭುರ್ಗೆಂಪಣ್- ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಪಿಡಾ

ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಾಂಟ್ಯಾನ್ ಉಡಾಸ್ ಉಣೊ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾ. ಖಂಚಿಯ್ ವಸ್ತ್ ಎಕೆ ಸುವಾತೆರ್ ವರ್ನ್ ಆನ್ಯೇಕೆ ಸುವಾತೆರ್ ಸೊಧ್ಚಿ, ಆಯ್ಕಾಲ್ಲೆಂ, ವಾಚ್ಲ್ಲೆಂ, ಪಳಯಿಲ್ಲೆಂ ವಿಸ್ರುನ್ ಿಚೆಂ, ಒಕ್ತಾಂ ಸೆವುನ್ ಥೊಡೊಚ್ ವೇಳ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಒಕ್ತಾಂ ಸೆಂವ್ಕಿಚ್ ಾಂತ್ ಮ್ಹಣ್ ಪರತ್ ತಿಂಚ್ ಒಕ್ತಾಂ ಸೆವುನ್ ಅನಾಹುತ್ ಕರ್ನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ, ಅಸಲಿಂ ಾಂಯ್ ಘಡಿತಾಂ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಘಡ್ಚಿಂ ಆಸ್ತಾತ್. ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಉಡಾಸ್ ವಿಸ್ರುನ್ ವೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ವಿಶೇಸ್ ಥರಾನ್ ಆಸುನ್, ಘರ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ಜತನ್ ಘೆತಲ್ಯಾಂಕ್ ಸಮಸ್ಯಾಚೊ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಸಯ್ರ್-ಭಯ್ರ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ: ಡಿಮೆನ್ಶಿಯಾ

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಉಡಾಸ್ ವಿಸ್ರುನ್ ವೆಚೊ ಹಳ್ತಾನ್ ಾತಾ ಆನಿ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ತಶೆಂ ತಾಂಚಿ ಜತನ್ ಘೆತಲ್ಯಾಂಕ್ ಹಾಚೆ ಥಾವ್ನ್ ಘೊಶಿ' ಮ್ಹಣ್ಚ್ಯಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಬಾಧಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಉಡಾಸ್ ಉಣೊ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೊ ವಾ ಡಿಮೆನ್ಶಿಯಾ (dementia) ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ತಾತ್. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ವೆಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾಚ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಂತ್ ದೆವ್ಲಿ ಜಾಂವ್ಚಿ - ಅಸಲ್ಯಾ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಘಡಿತಾಂಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಕಾರಣ್ ಆಸ್ತಾ. ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪ್ರಾಯೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ ಶಾಶ್ವತ್ ಬದ್ಲಾಪಾಂ ಜಾತಾತ್. ಮೆಂದ್ವಾಚೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ನಿಸ್ತೇಜ್ (cerebral atrophy) ಜಾತಾತ್. ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಉಡಾಸ್ ಉಣೊ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ಹೆಂ ಆನ್ಯೇಕ್ ಕಾರಣ್ ಆಸ್ಯೆತ್.

ಪರ್ಶೊ ವಾ ಆದ್ಲೊ ಉಡಾಸ್ ಉಣೊ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೊ ಡಿಮೆನ್ಶಿಯಾಚೆಂ ಪ್ರಮುಖ್ ಲಕ್ಷಣ್. ಕಿತ್ಲೆಶ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ಹರ್ಯೆಕ್ಲ್ಯಾಕ್ ಹರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ವಿಸ್ರುನ್ ವೆತಾತ್ ತರ್ ಥೊಡ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ಉಡಾಸಾಂತ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್ ತಸಲ್ಯೊ ಆಸ್ತಾತ್. ಉಡಾಸ್ ಆಸುಂಕ್‌ಚ್ ಜಾಯ್ ತಸಲ್ಯೊ ಸಂಗ್ತಿಯ್ ವಿಸ್ರುನ್ ವೆಚ್ಯೊ ಡಿಮೆನ್ಶಿಯಾಂತ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾತ್. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಆಪ್ಣಾಚೆಂ ಕಾಜಾರ್ ಕೆದ್ನಾ ಜಾಲ್ಲೆಂ? ಆಪ್ಣಾಚಿಂ ಭುರ್ಗಿಂ ಕೆದ್ನಾ ಜಲ್ಮಲ್ಲಿಂ? ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಪುತಾಕ್ ಕಿತ್ಲಿಂ ಭುರ್ಗಿಂ? ಅಸಲ್ಯೊ ಕಾಂಯ್ ಥೊಡ್ಯೊ ವೆಯುಕ್ತಿಕ್ ಗಜಾಲಿಚ್ ಡಿಮೆನ್ಶಿಯಾ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ವಿಸ್ರುನ್ ವೆತಿತ್. ಎಕ್ಲ್ಯಾಚಿಂ ಭುರ್ಗಿಂ ಆನ್ಯೇಕ್ಲ್ಯಾಚಿಂ ಮ್ಹಣ್ಚೆಂ, ಧುವೆಕ್ ಸುನ್ ಮ್ಹಣ್ಚೆಂ, ಸುನೆಕ್ ನಾತ್ ಮ್ಹಣ್ಚೆಂ....ಅಶೆಂ ಒಳ್ಕೊಂಚೆಂಯ್ ಆಸ್ತಾ. ಅಸಲ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಆಮಿ

ಸಯ್ರ್-ಭಯ್ರ್ ಜಾಲಾ ಮ್ಹಣ್ ವೊಲಾಂವ್ಚೆಂ ಆಸ್ತಾ.

ಅಶೆಂಚ್ ಥೊಡ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ, ಥೊಡಿಂ ಕಾರಣಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಘಾಲುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾಂವ್ಚೆಯ್ ಡಿಮೆನ್ಶಿಯಾಂತ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ನ್ಹಾತಾನಾ ಕುಡಿಕ್ ಉದಕ್ ಘಾಲಿನಾಸ್ತಾಂಚ್ ಸಾಬು ಘಸ್ಪುಂಚೊ, ಪಾಂಯಾಚ್ಯೊ ವ್ಹಾಣೊ ಬದ್ಲುನ್ ದಾವ್ಯಾಚಿ ಉಜ್ವ್ಯಾಕ್ ಆನಿ ಉಜ್ವ್ಯಾಚಿ ದಾವ್ಯಾಕ್ ಘಾಲ್ಚಿ, ನೆಮಾಳೆಂ ವಯ್ರ್-ಸಕ್ಲಾ ಧರ್ನ್ ಪ್ರಿಂಟ್ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ನಾ ಮ್ಹಣ್ ವಿಚಾರ್ಚೆಂ- ಅಶೆಂ ಜಾಯಿತ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ಡಿಮೆನ್ಶಿಯಾಂತ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಪಿಂ ಉಲಯ್ತಾಂ ಉಲಯ್ತಾಂ ಉತ್ರಾಂಚ್ ವಿಸ್ರುನ್ ವೆಚಿಂ, ಥೊಡ್ಯಾ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಸಂಗ್ತಿಂಕ್‌ಯಿ ಕಿತೆಂ ಸಾಂಗ್ತಾತ್ ತೆಂ ಉಡಾಸಾಕ್ ಯೆನಾಸ್ಚೆಂ, ದೊಳ್ಯಾಂಕ್ ಕಿತೆಂ ಮ್ಹಣ್ಚೆಂ, ಶಿತ್ ಜಾಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಕಶೆಂ ವಿಚಾರ್ಚೆಂ ಅಸಲ್ಯೊ ಗಜಾಲಿಯ್ ಉಡಾಸಾವಿಣ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೊ ಡಿಮೆನ್ಶಿಯಾಂತ್ ವ್ಯಕ್ತ್ ಜಾವ್ಯೆತ್.

ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಸಬ್ದಾಂಚ್ ವಿಸ್ರುನ್ ವೆಚೆ, ಸಾದ್ಯಾ ಕೊಂಕ್ಣಿ ಸಬ್ದಾಂಕ್ ತುಳು ವಾ ಕಾಂದ್ದಿ ಉತ್ರಾಂ ವಾಪರ್ಚಿಂಯ್ ಉಡಾಸಾಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆಪ್ಣೆ ಪಳಯಿಲ್ಲೆಂ ಕಿತೆಂ, ಆಯ್ಕಾಲ್ಲೆಂ ಕಿತೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಘರಾ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಕೊಣಾಯ್ ಕಡೆಂ ಘಂಟ್ಯಾಂಚೆ ಘಂಟೆ ಕಿತೆಂ ತರ್‌ಯ್ ಉಲಂವ್ಚೆಂ ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಆಪುಣ್ ಕೊಣಾ ಕಡೆಂ ಕಿತೆಂ ಉಲಯ್ಲೊಂ ಮ್ಹಣ್‌ಂಚ್ ಉಡಾಸ್ ನಾಸ್ಚೆಂ, ಲಾಗ್ಶಿಲ್ಯಾ ಮನ್ಶ್ಯಾಂಚಿಚ್ ಒಳಕ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ಚಿ- ಅಸಲಿಂ ಕಾಂಯ್ ಘಡಿತಾಂ ಡಿಮೆನ್ಶಿಯಾಂತ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆಸ್ತಿತ್.

ಪುಣ್ ಹ್ಯಾ ಗಜಾಲಿಂನಿ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಕ್ ಜಾಂವ್ ಹೆರಾಂಕ್ ಜಾಂವ್ ಬಾಧಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ತಾಂಚ್ಯೆ ಜೆರಾಲ್ ಚಾಲಿಂತ್ ಚಡುಣೆ ಆಸಾನಾ. ಹೆರಾಂಕ್ ಧೊಶಿ ದಿಂವ್ಚ್ಯೊ, ಪುರ್ಪುರ್ಚೆಂ, ಝುಗ್ಡೆಂ ಕರ್ಚೆಂ- ತಸಲ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ಜಾಯ್ನಾಂತ್. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂನಿ ಸಯ್ರ್-ಭಯ್ರ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಘರ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಆನಿ ತಾಂಚಿ ಜತನ್ ಘೆತಲ್ಯಾಂಕ್ ಏಕ್ ತಮಾಸೊ ತಶೆಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಸೊಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಬಾಧಕ್ ಜಾಯ್ನಾ.

ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಪಿಡಾ: ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆಂ ಪಿಶೆಂ ನ್ಹಯ್

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರಾಲ್ಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಉಡಾಸ್ ವಿಸ್ರುನ್ ವೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ವಾ ಡಿಮೆನ್ಶಿಯಾ ವಿಶೇಸ್ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಉಡಾಸ್ ವಿಸ್ರುನ್ ವೆಚ್ಯೆ ಪಿಡೆ ಪರಿಂ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ 'ಆಲ್ಝೈಮರ್' ಪಿಡಾ Alzheimer's disease (AD) ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ದೊತೊರ್ ಎಲೋಯ್ಸ್ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾನ್ ಹ್ಯೆ ಪಿಡೆಚಿಂ ಖುಣಾಂ ವಿವರಾಯಿಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಹ್ಯೆ ಪಿಡೆಕ್ 'ಆಲ್ಝೈಮರ್' ಪಿಡಾ ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್ ದಿಲಾಂ. ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂತ್ ಉಡಾಸ್ ವಿಸ್ರುನ್ ವೆಚ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಹೆರ್‌ಯಿ ಥೊಡೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸುನ್ ತ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ವ್ಯಕ್ತಿಕ್ ಆನಿ ತಾಚಿ ಜತನ್ ಘೆತಲ್ಯಾಂಕ್ ಧೊಶಿ ಜಾತಾತ್.

ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಪಿಡೆಂತ್ ಫಕತ್ ಉಡಾಸ್ ವಿಸ್ರುನ್ ವೆಚೊ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್, ವ್ಯಕ್ತಿನ್ ಚಿಂತ್ಚ್ಯಾ, ಯೆವ್ಜುಂಚ್ಯಾ, ಉಲಂವ್ಚ್ಯಾ ಆನಿ ಹೆರ್ ಥರಾನ್ ಸ್ಪಂದನ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಸಕ್ಕಡ್ ಗಜಾಲಿಂಚೆರ್ ಪ್ರಭಾವ್ ಜಾತಾ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಪಿಡಾ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ್

ಂವಾ ಪ್ರಾಸ್ ಉಣಿ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್‌ಯಿ ಥಂಯ್ ಹಾಂಗಾ
ಸಲೆ ಸಮಸ್ಸೆ ದಿಸುನ್ ಯೆತಾತ್ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ 'ಮ್ಹಾತಾರ್ಪಣಾಚೆಂ ಪಿಶೆಂ'
ಪ್ರಾಯ್ ಉತರ್ತಾನಾಚೆಂ ಭುರ್ಗೆಪಣ್' 'ಅರ್ಲ್-ಮರ್ಲ್' (ಕಾಂದ್ಡ್ಯ ಭಾಶೆಂತ್ ಅರುಳು-
ರುಳು) ಅಶೆಂ ಥರಾವಳ್ ನಾಂವಾಂನಿ ಆಮ್ಚ್ಯೆ ಮಧೆಂ ಒಳ್ಕತಾತ್. ಪುಣ್
ಲ್ಝೀಮರ್ ಪಿಡಾ, ಮತಿಚಿ ಪಿಡಾ ವಾ ಪಿಶೆಂ ನ್ಹಯ್. ಮತಿಚ್ಯೆ ಪಿಡೆಂತ್ ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ
ರಾಂನಿ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾಯ್ನಾ, ಪುಣ್ ಆಲ್ಝೀಮರ್ ಪಿಡೆಂತ್ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ಲೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್
ಸ್ ಜಾತಾತ್; ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ 'ಎಬೀಟಾ ಪ್ರೊಟೀನ್' ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಏಕ್ ವಸ್ತ್ ಚಡತ್
ಚುನ್, ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಕ್‌ಚ್ ನಾಸ್ ಕರ್ತಾ. ತಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿ
ಳ್ತಾನ್ ಹರ್ ಥರಾನ್ ನಿಸ್ತೇಜ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾ.

ಆಲ್ಝೀಮರ್ ಪಿಡೆಚಿ ಹಿ ಬದ್ಲಾವಣ್ ಶಾಶ್ವತ್ ಆನಿ ಹಳ್ತಾನ್ ಚಡುನ್ ವೆಚಿ. ಥೊಡಿ
ೂಡಿಚ್ ಬದ್ಲಾವಣ್ ಸುರು ಜಾವ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸರ್ವ್ ಥರಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಕ್ ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯೆ
ಲಾಯ್ಕೆಂತ್ ಅಸ್ವಸ್ತ್ ಕರ್ತಾ. ವಿಶಾಲ್ ರಾನಾಂತ್ ಥಂಯ್ ಹಾಂಗಾ ಉಜೊ
ಚುನ್, ಲಾಸುನ್ ವೆತಾಂ ವೆತಾಂ ತೊ ವಾಡತ್ತ್ ವಚುನ್ ನಿಮಾಣೆ ಸಗ್ಳೆಂ ರಾನ್‌ಂಚ್
ಸುನ್ ವೆಚೆ ಪರಿಂ ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ದುಸ್ರ್ಯಾ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಸುರು
ವ್ಸ್, ವಾಡುನ್ ಶೆವಟಿಂ ಸಗ್ಳೊ ಮೆಂದುಚ್ ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾನ್ ಪ್ರಭಾವಿತ್ ಜಾತಾ.

ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಚಾಳೀಸ್ ವರ್ಸಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್, ಚಡ್ತಾವ್ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್
ಂದ್ವಾಂತ್ಲೆ ಥೊಡೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ಮೊರ್ತಾತ್ ಆನಿ ತ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಗುಮಾನ್
ಂವ್ಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾಂವ್ಚೆ, ಚಿಂತುಂಕ್ ಚಡ್ ವೇಳ್ ಜಾಯ್ ಪಡ್ಚೊ, ಸಾದೆ ಸಮಸ್ಸೆ
ಟಂವ್ಕ್ ಘಳಾಯ್ ಜಾಂವ್ಚಿ, ಆಯ್ಲೆವಾರ್ಚ್ಯಾ ಸಂಗ್ತಿಂಕ್ ವಿಸ್ರುನ್ ವೆಚೆಂ ಅಸಲ್ಯೊ
ಂಯ್ ಗಜಾಲಿ ಘಡ್ತಿತ್. ಶಿರಾಂಚೆ ಮೆಲ್ಲೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪರತ್ ಉದೆತಾತ್
ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪ್ರಾಯೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಉಡಾಸಾಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ತಾ, ಪುಣ್
ಲ್ಝೀಮರ್ ಪಿಡೆಂತ್ ಬದ್ಲಾವಣ್ ಚಡುನ್‌ಂಚ್ ವೆತಾ ಆನಿ ಮೆಲ್ಲೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್
ರತ್ ಕಿರ್ಲಾನಾಂತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಶಾಶ್ವತ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ವೆತಾ.

ತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ

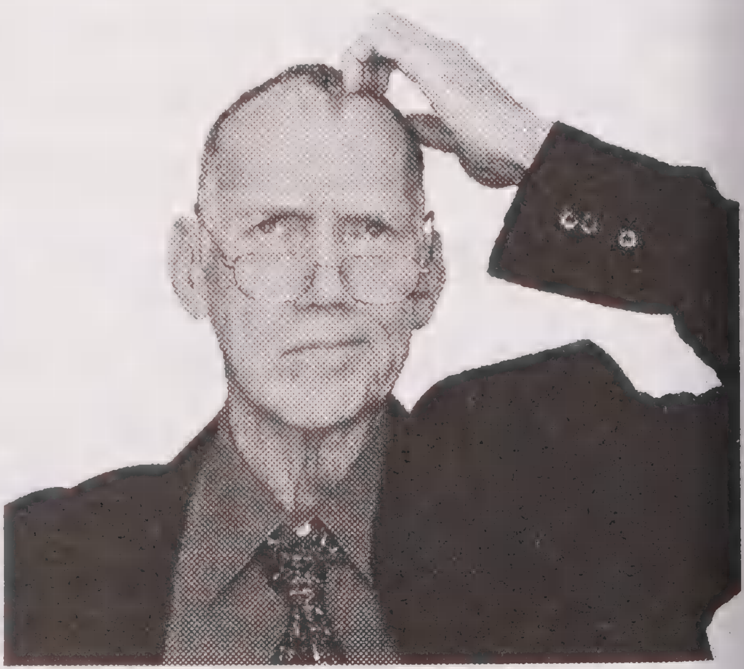
ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾ ಪ್ರಾಸ್ ವಿಲಾಯ್ತಿ ಗಾಂವಾಂನಿ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆಲ್ಝೀಮರ್
ಡಾ ಚಡ್; ಅಮೇರಿಕಾಂತ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಹೊ ಏಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಸಮಸ್ಸೊ.
ತ್ತರ್ ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯ್ ಉತರ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಆಲ್ಝೀಮರ್ ಪಿಡಾ ದಿಸುನ್ ಯೆಂವ್ಚಿ
ಧ್ಯತಾ ಚಡತ್ತ್ ಯೆತಾ ಆನಿ 85 ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾ ಸುಮಾರ್ ಅರ್ಧ್ಯಾಕ್
ರ್ಧ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆಲ್ಝೀಮರ್ ಪಿಡಾ ಆಸ್ಯೆತಾ. ತಶೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಹಿ ಪಿಡಾ
್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆಂ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಬದ್ಲಾಪ್ ಆನಿ ಹರ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್
ವ್ಯೆತಾ ಮ್ಹಣ್ ನ್ಹಯ್. ಥೊಡೆ ಮಾಲ್ಘಡೆ ಶೆಂಬೊರ್ ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯ್ ಉತರ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ
ತಿಂತ್ ಘಟ್ ಆಸ್ತಾತ್ ಆನಿ ತಾಂಚ್ಯೆ ಥಂಯ್ ಆಲ್ಝೀಮರ್ ಪಿಡೆಚಿಂ ಕಿತೆಂಯ್
ಣಾಂ ದಿಸುನ್ ಯೆನಾಂತ್.

ಅಪ್ರೂಪ್ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ 40 ಥಾವ್ನ್ 50 ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯೆರ್‌ಚ್ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಪಿಡೆಚಿಂ ಖುಣಾಂ ದಿಸುನ್ ಯೆಂವ್ಚಿಂ ಆಸ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ಥರಾಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂ ಥಂಯ್ ತಾಂಚ್ಯಾ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂನಿ ಅನುವಂಶೀಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಬದ್ಲಾಪ್ ಕಾರಣ್ ಮ್ಹಣ್ ವಿವರ್ ಆಸಾ. ಅಶೆಂ ಜಾವ್ನ್, ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆರ್‌ಚ್ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಪಿಡಾ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂ ಪಯ್ಕಿ 50 ಠಕ್ಕೆ ಜಣಾಂಕ್ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಪಿಡಾ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಚಡುನ್ ಗೆಲ್ಲಿ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ವಾ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಸಮಸ್ಸೊ, ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯೊ ಪಿಡಾ, ಡಯಾಬೆಟಿಸ್, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಪಿಡಾ ಯೆಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚಡ್.

ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಪಿಡೆಚಿಂ ಖುಣಾಂ

ಉಡಾಸ್ ವಿಸ್ರುನ್ ವೆಚೆಂ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಪಿಡೆಚೆಂ ಪ್ರಮುಖ್ ಲಕ್ಶಣ್. ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ವಿವರಾಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಉಡಾಸಾಂತ್ ಉಣೆಪಣ್ ಚಡ್ತಾವ್ ಹರ್ಯೆಕಾ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾ ಥಂಯ್ ಆಸ್ತಾ ಆನಿ ಹೆಂ ಉತ್ರುನ್ ವೆಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆಚೆಂ ಏಕ್ ಖುಣ್. ಪುಣ್ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಪಿಡೆಂತ್ ಹೆರ್ ಜಾಯಿತ್ತಿಂ ಖುಣಾಂ ಆಸ್ತಾತ್. ಉಡಾಸ್ ವಿಸ್ರುನ್ ವೆಚ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಉತ್ರಾಂನಿ, ಚಿಂತ್ನಾಂನಿ, ನಿರ್ಧಾರಾಂತ್ ಅವ್ಯವಸ್ತಾ, ಮೆಜ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಘುಸ್ಪಡ್, ಮತಿಂತ್ ಸುಕ್ತಿ, ಉದ್ವೇಗ್ ಅಸಲಿಂ ಥೊಡಿಂ, ಚಡಿತ್ ವಾ ಸರ್ವ್ ಖುಣಾಂ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಪಿಡೆಂತ್ ಆಸ್ತಿತ್. ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಪಿಡೆಚಿಂ ಲಕ್ಷಣಾಂ ಹಳ್ತಾನ್ ಆನಿ ವರ್ಸಾಂಚ್ಯಾ ವರ್ಸಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಚಡತ್ತ್ ಯೆಂವ್ಚಿಂ ಆಸ್ತಾತ್.

ಉಡಾಸಾಂತ್ ಉಣೆಪಣ್



ಉಡಾಸ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಉಣೊ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆಂವ್ಚೊ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಪಿಡೆಚೊ ಪ್ರಮುಖ್ ಊಣ್. ವಸ್ತು ಖಂಯ್ ದವರ್ನ್ ಆನಿ ಖಂಯ್ ಸೊಧ್ಚೆಂ, ಘರಾ ಭಾಯ್ರ್ ಯೆತಾನಾ, ಘರ್ಚೆಂ ದಾರ್ ಧಾಂಪಿನಾಸ್ತಾಂ ಉಗ್ತೆಂಚ್ ಸೊಡ್ನ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ, ನ್ಹಾಂವ್ಕ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯೆಕಡೆಂ ನ್ಹಾಣ್ಯೆಚೊ ಉದ್ಕಾಚೊ ನಳ್ ಬಂಧ್ ಕರಿನಾಸ್ತಾಂ ಉದಕ್ ವ್ಹಾಳುಂಕ್ ಸೊಡ್ಚೆಂ ಅಸಲಿಂ ಕಾಂಯ್ ಘಡಿತಾಂ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಘಟ್ಟ್ ಜೆವ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ, ಥೊಡ್ಯಾಚ್ ಘಡಿಯಾಂನಿ 'ಮ್ಹಾಕಾ ವಾಡುಂಕ್‌ಚ್ ವಾಡಿನಾಂತ್. ತಿಂ ಮಾತ್ರ್ ಜೆವ್ತಾತ್; ಸಕಾಳಿಂ ಚ್ಹಾ ಪಿಯೆಲ್ಲೊಂ, ಆಜೂನ್ ಉಪಾಶಿಂ ಆಸಾಂ' ಮ್ಹಣ್ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂನಿ ದುರ್ಸೊಂಚೆಂ ಆಸಾ. ತಾಂಚಿ ಚಾಕ್ರಿ

ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ 'ಹೊ ಬೆಮಾನ್' ಮ್ಹಣ್ ಭಗುಂಕ್ ಪುರೊ. ಪುಣ್ ಹೆಂ ತಾಣಿಂ
ಾಯ್ ಜಾಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಕರ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್; ವಿಸ್ರುನ್ ವೆಚೆಂ ಆಲ್ಝೇಮರ್ ಪಿಡೆಚೆಂ
ಮುಖ್ ಲಕ್ಷಣ್.

ಸದಾಂ ಒಕ್ತಾಂ ಘೆಂವ್ಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಘೆತ್‌ಲ್ಲಿಂಚ್ ಒಕ್ತಾಂ ಪರತ್ ಪರತ್
ಿವ್ನ್ ಅನಾಹುತ್ ಕರ್ನ್ ಘೆತ್‌ಲ್ಲೆಂಯ್ ಆಸಾ. ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಗ್ಯಾಸ್ ವಾ ರಾಂದ್ಣಿರ್
ುಜೊ ಪೆಟವ್ನ್ ತೊ ಪಾಲ್ವಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಅವ್ಘಡ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಉದಾಸ್ ಉಣೊ
ಾಂವ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಹಳ್ತಾನ್ ಚಡತ್ತ್ ಯೆತಾ. ನಿಮಾಣೆ ತಾಂಕಾಂ ಕಿತೆಂಚ್ ಉದಾಸಾಂತ್
ಸಾನಾ. ಆಪ್ಣಾಚೆಂ ನಾಂವ್, ಆಪುಣ್ ಖಂಯ್ ರಾವ್ತಾಂ, ಕಿತೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾಲೊಂ
ೆಂ ಖಂಚೆಂಚ್ ಉದಾಸಾಂತ್ ಆಸ್ಚೆಂ ನಾ.

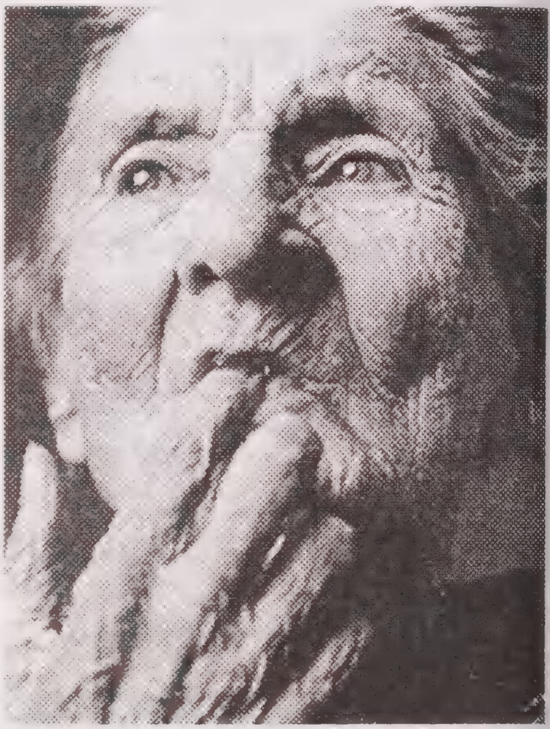
ಾಲಿಂತ್ ಘುಸ್ಪಡ್-ಗೊಂದೊಳ್

ಉದಾಸಾಂತ್ ಉಣೆಪಣ್ ಚಡುನ್ ಯೆತಾಂ ಯೆತಾಂ ಉತ್ರಾಂನಿ ಘುಸ್ಪಡ್
ಯ್ಯುಂಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಶಿತಾಕ್ ನಿಸ್ತೆಂ ಮ್ಹಣ್ಚೆಂ, ಜೆಂವ್ಣಾಕ್ ನ್ಹಾಂವ್ಚೆಂ ಮ್ಹಣ್ಚೆಂ ವಾ
ೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಉತ್ರಾಂಚ್ ಮತಿಕ್ ಝುಳ್ಕಾನಾಸ್ಚೆಂ ಅಸಲಿಂ ಖುಣಾಂಯ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್
ಳ್ತಿತ್. ಜೆವ್ನ್ ಜಾಲ್ಲೆಂಚ್ ಹಾತ್ ಧುಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ ಮ್ಹಣ್ ವಿಸ್ರುನ್ ವೆಚೆಂ, ಶರ್ಟಾಚೆ
ತಾಂವ್ ವಯ್ರ್ ಸಕ್ಲಾ ಘಾಲ್ಚೆ, ಮೊಚೆ ಘಾಲ್ತಾನಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಮೇಯ್ ಶಿರ್ಕಾಯ್ಚೆ
ಹ್ಳೆಂ ಸಮ್ಜಾನಾಸ್ಚೆಂ ಅಸಲೆ ಸಾದೆ ನಿರ್ಧಾರ್ ಸಯ್ತ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ಚೆಂಯ್
ಲ್ಝೇಮರ್ ಪಿಡೆಂತ್ ಆಸ್ತಾ. ಪಯ್ಶೆ ಮೆಜುಂಕ್ ಕಳಾನಾಸ್ಚೆಂ – ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಧಾ
ಪ್ಯಾಂಚೆ ದೋನ್ ನೋಟ್ ಆನಿ ಪನ್ನಾಸ್ ರುಪ್ಯಾಂಚೆ ದೋನ್ ನೋಟ್ ಸಾಂಗಾತಾ
ತ್ಲೆ ಜಾತಾತ್ ಮ್ಹಣ್ ಜಾಂವ್, ಶೆಂಬೊರ್ ರುಪ್ಯಾಂತ್ ವೀಸ್ ರುಪಯ್ ಕಾಡ್ಲ್ಯಾರ್
ತ್ಲೆ ಉರ್ತಾತ್ ಮ್ಹಣ್ ಜಾಂವ್, ಅಸಲಿಂ ಸಾದಿಂ ಲೆಕಾಂ ಸಯ್ತ್ ಮೆಜುಂಕ್ ವಿಸ್ರುನ್
ಚೆಂ ವಾ ಕರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ಚೆಂ ಆಲ್ಝೇಮರ್ ಪಿಡೆಚೆಂ ಆನ್ಯೇಕ್ ಲಕ್ಷಣ್.

ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಜಾಗ್ಯಾಂನಿ ವಸ್ತ್ರಾಂ ಕಾಡ್ಚಿಂ, ಲಜ್ ಧಾಂಪುಂಕ್ ಜಾಯ್
ಹ್ಳೆಂಚ್ ಸಮ್ಜಾನಾಸ್ತಾಂ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಸುವಾತೆಂನಿ ಸಕ್ದಾಂ ಮುಖಾರ್ ಎಕಾನೇಕ್ ನಾಗ್ಡೆಂ
ಾಂವ್ಚೆಂ- ಅಸಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ನಡ್ತ್ಯಾನ್ ಘರ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಲಜೆಕ್ ಘಾಲ್ಚೆಂಯ್ ಆಸ್ತಾ.
ೀಸ್ ಆನಿ ರಾತಿಂ ಮಧೆಂ ಫರಕ್ ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ಚೆಂ, ಆಪುಣ್ ಖಂಚ್ಯೆ ಕಡೆಂ
ಸಾಂ, ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಆಯ್ಲಾಂ ಹೆಂ ಸಯ್ತ್ ವಿಸ್ರುನ್ ವೆಚೆಂ ಆಲ್ಝೇಮರ್ ಪಿಡೆಂತ್ ಘಡ್ತಾ.

ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಳ್ಷಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹೊ ಘುಸ್ಪಡ್- ಗೊಂದೊಳ್ ವಿಶೇಸ್ ಚಡುನ್
ಸ್ಲ್ಯಾ ಘರಾ ಥಾವ್ನ್ ಪಯ್ಸ್ ಖಂಯ್ ವೆಚೆಂ ಆಸ್ತಾ. ಖಂಯ್, ಕಿತ್ಯಾಕ್ ವೆತಾಂ
ಹ್ಣ್ ಕಳಿತ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಘರ್ ಸೊಡುನ್ ವೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಲ್ಝೇಮರ್ ಪಿಡೆಂತ್
ಮಾನ್ಯ್. ಆಪುಣ್ ಖಂಯ್ ಥಾವ್ನ್ ಆಯ್ಲಾಂ, ಆಪ್ಣಾಚೆಂ ನಾಂವ್, ಪತ್ತೊ ಸಯ್ತ್
ಂಗುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಥೊಡೆ ಮಾಳ್ಷಡೆ ಸಮಸ್ಯಾಂನಿ ಸಾಂಪ್ಡಲ್ಲೆ ಆಸ್ತಾ. ಘರಾ
ಾವ್ನ್ ಗೆಲ್ಲೆ ಖಂಚ್ಯಾಗಿ ಗಾಂವಾಂತ್ ಮೆಳ್ಚೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ಥೊಡೆ ಮಾಳ್ಷಡೆ ಅಶೆಂ
ತ್ತೊ ನಾಸ್ತಾಂಚ್ ಮಾಯಗ್ ಜಾಲ್ಲೆ ಆಸಾತ್.

ಮತಿಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ



ಆಲ್ಝೇಮರ್ ಪಿಡೆಂತ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮತಿಂತ್ ಸುಕ್ತಿ, ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಪಿಂ ಭಗ್ಣಾಂನಿ ಉದ್ವೇಗ್ ದಿಸುನ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಉಟ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಬಸ್ಲ್ಲ್ಯಾಕ್ ಹೆರಾಂಕ್ ಗಾಳಿ ದಿಂವ್ಚ್ಯೊ, ದುರ್ಸ್ವೊಂಚೆಂ, ನಿಂದಾ ಕರ್ಚಿ, ತಾಳೊ ವ್ಹಡ್ ಕರ್‍ನ್ ಉಲಂವ್ಚೆಂ, ಝುಗ್ಡ್ಡುಂಕ್ ಲಾಗ್ಚೆಂ ವಾ ಕುಡಿಚೆರ್ ಹಲ್ಲೊ ಕರುಂಕ್ ವೆಚೆಂ– ಅಸಲ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂನಿ ಆಲ್ಝೇಮರ್ ಪಿಡೆಚ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂನಿ ಘರಾಂತ್, ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಘರಾಂನಿ ವಾ ಆಸ್ರ್ಯಾಂತ್ ಹೆರಾಂಕ್ ಬಾಧಕ್ ಕರ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸ್ತಾ. ಕಿತೆಂಚ್ ಕರಿನಾತ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಹೆರಾಂಚೆರ್ ದುಬಾವ್ ಕರ್‍ನ್ ಚೊರಿಯೆಚೊ ಆನಿ ಹೆರ್ ಅಪ್ರಾಧ್ ಥಾಪ್ಲ್ಲೆ ಆಸ್ತಾತ್. ಆಪ್ಣಾಚಿ ಜತನ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಚಲಿಯೆಚೆರ್ ಪ್ರದುವಾರ್ಪಣಾಚೆ ಅಪ್ರಾದ್ ಥಾಪುನ್, ತೆಂ ವ್ಹಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಭಾಸುನ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಕೆಲ್ಲಿಂ ಘಡಿತಾಂ ಆಸಾತ್.

ಸಮಸ್ಸೊ ಚಡುನ್ ಯೆತಾಂ ಯೆತಾಂ ಮತಿಚ್ಯೆ ಪಿಡೆಚಿಂ ಹೆರ್ ಖುಣಾಂ ವ್ಯಕ್ತ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಕಿತೆಂಚ್ ನಾತ್ಲ್ಲೆಂ ದಿಸ್ಚೆಂ, ಆಯ್ಕುಂಚೆಂ (hallucinations) ಅಸಲೆ ಸಮಸ್ಸೆಯ್ ಉಪ್ಜತಿತ್. ಆಪ್ಣೆ ಚೊರಾಕ್ ಪಳಯ್ಲೊ, ಫಲಾಣ್ಯಾನ್ ಆಪ್ಣಾಕ್ ಗಾಳಿ ದಿಲ್ಲ್ಯೊ, ಆಯ್ಕಾಲಾಂ, ಸಾಯ್ಬಿಣ್ ದಿಷ್ಟಿಕ್ ಪಡುನ್ ಉಲಯ್ಲಿ – ಅಶೆಂ ಪಾತ್ಯೆಶೆಂ ಭಾಸ್ಚೆ ಆಸ್ತಾತ್. ಹೆ ಮತಿಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ–ತಾಂಕಾಂ ಕಿತೆಂಚ್ ನಾತ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಕಡೆಂ ದಿಸ್ಚೆಂ, ಕಿತೆಂಯ್ ಜಾಯ್ನಾತ್ಲ್ಲೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ವಾ ನಾತ್ಲ್ಲೆಂ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಭಗ್ಚೆಂ ಆಸ್ತಾ. ಸಾಂಗಾತಾ ಕೊಣ್ ನಾತ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಸಂದ್ರಾಪಾಂನಿಯ್ ಆಸಾತ್ ತಶೆಂ ಭಗುನ್ ಸಂಭಾಷಣ್ ಕರ್ಚೆಂ, ಹಾಸ್ಚೆಂ ಅಸಲೆಂ ಪಿಶೆಪಣ್ಯ್ ಆಲ್ಝೇಮರ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳಾತ್. ಘರ್ಚಿಂ ವಾ ಆಪ್ಣಾಚಿ ಚಾಕ್ರಿ ಕರ್ಚಿಂ ಆಪ್ಣಾಕ್ ಜಿವೆಶಿಂ ಮಾರುಂಕ್ ಪಳೆತಾತ್, ಆಪ್ಣಾಚೆಂ ಚೊರ್ತಾತ್, ಆಪ್ಣಾ ವಿರೋಧ್ ಮುನ್ಸಾಯೊ ಆಧಾರ್ತಾತ್ ಅಸಲೆ ಅಪ್ರಾಧ್ ಮಾಂಡ್ಚೆಂಯ್ ಆಸ್ತಾ.

ಕುಡಿಚಿ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್

ಹಳ್ತಾನ್ ಆಲ್ಝೇಮರ್ ಪಿಡೆಂತ್ ಮಾಲ್ಘಡೆ ಕುಡಿಂತ್ಯಿ ನಿತ್ರಾಣ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾತ್. ಥೊಡ್ಯಾ ಕಾಳಾನ್ ತಾಂಕಾಂ ಉಭೆ ರಾವುಂಕ್, ಚಲುಂಕ್, ಬಸುಂಕ್ ಕಷ್ಟ್ ಜಾವ್‍ನ್ ನಿಮಾಣೆ ತೆಂ ಸಾಧ್ಯ್‌ಚ್ ಜಾಯ್ನಾ ತಸಲ್ಯೆ ಪರಿಗತೆಕ್ ಪಾವ್ತಿತ್. ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಮುತಾಚೆರ್ ಆನಿ ಕಾಕ್ಸಾಕ್ ವೆಚ್ಯಾ ಗರ್ಜಾಂಚೆರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಚುಕ್ತಾ ಆನಿ ತೆ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಹರ್ ಗರ್ಜಾಂಕ್ ಘರ್ಚ್ಯಾಂಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ರಾವುಂಕ್ ಜಾಯ್ ತಸಲ್ಯೆ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ವೆತಾತ್. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಹ್ಯೆ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಪಾವ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಚಡ್ ಕಾಳ್ ವಾಂಚಾನಾಂತ್.

ರ್ವಣೆಂತ್ ಅವ್ಯವಸ್ಥಾ, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಅಸಲೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಉಪ್ಜುನ್ ನಿಮಾಣೆ ಮರಣ್
ಾವ್ತಾತ್.

ಲ್ಝೇಮರ್ ಪಿಡಾ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಯೆತಾ?

ಆಲ್ಝೇಮರ್ ಪಿಡೆಕ್ ಆಜೂನ್ ಸ್ವಷ್ಟ್ ಕಾರಣ್ ಕಳಿತ್ ನಾ. ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ ಎಬಿಟಾ
Beta (Aâ) ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ವಸ್ತ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಚಿ ಆಲ್ಝೇಮರ್ ಪಿಡೆಕ್ ಪ್ರೇರಣ್
ಣ್ಣ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಸಂಸೊದಾಂನಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯ್ ಮೆಳ್ಳ್ಯಾ. ಹಿ ವಸ್ತ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್
ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯೊ ಶಿರೊ ಮೊರ್ತಾತ್. ಆಲ್ಝೇಮರ್ ಪಿಡೆಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೊಧುನ್ ಕಾಡ್ಚ್ಯೆ
ಾಟೆರ್ ಪ್ರಸ್ತುತ್ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ ABeta (Aâ) ವಸ್ತ್ ಉಣಿ ಕರ್ಚ್ಯೆ ವಿಶಿಂ
ಂಸೊದ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಆಸಾತ್.

ಆಲ್ಝೇಮರ್ ಪಿಡೆಕ್ ಮೂಳ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯ್. 65 ವರ್ಸಾಂ ಥಾವ್ನ್
5 ವರ್ಸಾಂ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಹರ್ಯೆಕಾ ಸಾಡೆಪಾಂಚ್ ವರ್ಸಾಂಕ್ ಆಲ್ಝೇಮರ್ ಪಿಡಾ ಯೆಂವ್ಚಿ
ಾಧ್ಯತಾ ದೊಡ್ತಿ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾ. 90 ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಸುಮಾರ್ ಅರ್ಧ್ಯಾಕ್
ರ್ಧೆ ಮಾಲ್ಘಡೆ ಆಲ್ಝೇಮರ್ ಪಿಡೆಂತ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಆಲ್ಝೇಮರ್ ಪಿಡಾ ಅನುವಂಶೀಯ್
ಮ್ಹಣ್ಚ್ಯಾಕ್ ಆಜೂನ್ ಸಹಮತ್ ನಾ. ಆಲ್ಝೇಮರ್ ಪಿಡೆಕ್ ಆನಿ apoE4
ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಜೀವ್‌ತಂತು (gene)ಕ್ ಲಗ್ತಿ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಸಂಸೊದಾಂನಿ
ಳಿತ್ ಕೆಲಾಂ. ಪುಣ್ ಪ್ರಸ್ತುತ್ ಆಲ್ಝೇಮರ್ ಪಿಡೆಕ್ ಜೊಕ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್,
ಮಸ್ಸೊ ಸುರು ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ಹ್ಯಾ ಜೀವ್‌ತಂತುಚಿ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್ಚ್ಯಾಂತ್
ತೆಂಚ್ ಫಾಯ್ದೊ ನಾ. ಆಜೂನ್ ಕಳಿತ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಕಾರಣಾಂನಿ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ
ಾಸ್ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆಲ್ಝೇಮರ್ ಪಿಡಾ ಚಡ್ ದಿಸುನ್ ಯೆತಾ. ಅಶೆಂಚ್
ಕಪ್ ಉಣೆ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆಲ್ಝೇಮರ್ ಪಿಡೆಚೆ ಸಂದ್ರಾಪ್ ಚಡ್ ಮ್ಹಣ್ಯಿ
ಂಸೊದಾಂನಿ ವ್ಯಕ್ತ್ ಜಾಲಾಂ.

***ಆಲ್ಝೇಮರ್ ಪಿಡೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ವಿವಿಧ್ ಸಂಸೊದಾಂನಿ ಕಳಿತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೊ ಥೊಡ್ಯೊ
ಜಾಲಿ ಅಶ್ಯೊ ಆಸಾತ್:***

- ಖಾಣಾಂತ್ ಮಾಸ್ಳಿ ಆನಿ ಹಳ್ದಿಚೊ ವಾಪರ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆಲ್ಝೇಮರ್
ಪಿಡೆಚೆ ಸಂದ್ರಾಪ್ ಉಣೆ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಲೊಕಾ ಥಂಯ್ ಮಾಸ್ಳೆಚಿ ಕಡಿ ಆನಿ ಹರ್
ಕೆರಾಚ್ಯಾ ರಾಂದ್ಪಾಂತ್ ಹಳದ್ ವಾಪುರ್ತಾತ್. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ವಿಲಾಯ್ತಿ ಗಾಂವಾಂ
ಾಸ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಲೊಕಾ ಮಧೆಂ ಆಲ್ಝೇಮರ್ ಪಿಡಾ ಉಣಿ. ಹಾಕಾ ಹಳ್ದಿಚೆಂ
ಂಚೆಂ ಘಟಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಮ್ಹಣ್ ಆಜೂನ್ ನಿಘಂಟ್ ನಾ. ಮಾಸ್ಳಿ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ
ಂಯ್ ಮೆಂದ್ವಾಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ಉರ್ತಾ ಮ್ಹಣ್ ಜೆರಾಲ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯ್ ಆಸಾ,
ರ್‌ಯಿ ಮಾಸ್ಳಿ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಉಬ್ಜಾನಾ ಮ್ಹಣ್ ಸ್ವಷ್ಟ್ ನಾ. ತಶೆಂಚ್
ಲ್ಝೇಮರ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಉಬ್ಜಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹಳದ್ ಒಕತ್ ಜಾವ್ನ್‌ಯಿ ಕಾಮ್
ರಿನಾ.

• ಮಧ್ಯಮ್ ಆನಿ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಉಪ್ಜೊಂಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಉಣಿ. ದಿಸಾಚೆಂ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ತರ್‌ಯಿ ಬರೆಂ ವಾಚುನ್, ಸಬ್ದಾಂ-ಗೊಂದೊಳ್ ವಾ ಲೆಕಾಂಚೆ ಗೊಂದೊಳ್ ಸುಟವ್ನ್, ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ನ್ ಮೆಂದ್ವಾಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಪಿಡೆಚೆ ಸಂದ್ರಾಪ್ ಉಣೆ. ಸದಾಂಯ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಪಿಡಾ ಯೆಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಚಲ್ಚೆಂ, ಉಪ್ಯೆಂವ್ಚೆಂ ವಾ ಥೊಡೆ ಖೆಳ್ ನಿಯಮಿತ್ ಖೆಳುನ್ ಕುಡಿಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಉಪ್ಜೊಂಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಉಣಿ. ತಶೆಂಚ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಮೆಂದ್ವಾಚೆರ್ ಚಡ್ ಭೊರ್ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾ ತಸಲೆಂ ಜವಾಬ್ದಾರೆಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚಡ್.

• ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಸತ್ವ್ ಆಸ್ಚಿಂ ಖಾಣಾಂ, ರಾಂದ್ವಯ್ ಆನಿ ಫಳ್ ವಸ್ತು, ರಾಂದ್ವಯೆ ಪಯ್ಕಿಂಯ್ ಪಾಲೊ, ಭಾಜಿ ಚಡ್ ಖಾತಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಉಣೊ. ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಘಟಕ್ ಆಸ್ಚಿಂ ಖಾಣಾಂ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಪಿಡಾ ಯೆಂವ್ಚೆ ಸಂದ್ರಾಪ್ ಉಣೆ ಜಾತಾತ್.

• ಡಯಾಬೆಟಿಸ್, ರಗ್ತಾಚಿ ದಾಬ್ ಚಡ್ಚಿ (ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಚಡ್ಚೊ), ರಗ್ತಾಂತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊಲ್ ಚಡುನ್ ವೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಪಿಡಾ ಯೆಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚಡ್ತಾ. ತರ್ನ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ವಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ಆಘಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್, ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ ಘೆಟೆ (ಟ್ಯೂಮರ್) ಉಬ್ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ವಾ ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಪಿಡಾ ಯೆವ್ನ್, ತಿ ಗೂಣ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್‌ಯಿ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ಯೆತಾನಾ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಪಿಡೆಚಿ ಖುಣಾ ದಿಸುನ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ.

• ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ಲಾಗ್ಶಿಲ್ಯಾಂಕ್ (ಆವಯ್, ಬಾಪುಯ್ ವಾ ಭಾಂವ್ಡಾಂಕ್) ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಪಿಡೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ ತರ್, ಪ್ರಾಯ್ ಉತರ್ತಾನಾ ಹೆರಾಂಕ್‌ಯಿ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಪಿಡಾ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಎಕ್ಸುರೆಂ ಜಿಯೆತಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಸಮಸ್ಸೊ, ಪಂಗ್ಡಾಂತ್ ವಾ ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ಜಿಯೆತಲ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್.

6.2 ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಪಿಡೆಕ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಆನಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ

ಮಾಳ್ಬಿಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಉಡಾಸಾಂತ್ ಉಣೆಪಣ್ ದಿಸುನ್ ಆಯಿಲ್ಲೆಂಚ್ ವಾ ತೆ ಸಯ್ರ್-ಭಯ್ರ್ ಜಾಲ್ಲೆಚ್ ತಾಂಕಾಂ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಪಿಡಾ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಶೀದಾ ನಿರ್ಧಾರ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂನಿ ಸೂಕ್ಷಿಮಾಯೆನ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್ನ್, ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಹೆರ್ ಕಸಲ್ಯಾಯ್ ಕಾರಣಾನ್ ನ್ಹಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಸ್ವಷ್ಟ್ ಕರುಂಕ್ ಆಸ್ತಾ. ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ರಗತ್ ಉಣೆ ಜಾವ್ನ್ ವಾ ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯೊ ಶಿರೊ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾವ್ನ್ ವಾ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ ಟ್ಯೂಮರ್ ತಸಲೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಉಬ್ಜುನ್ ಉಡಾಸ್ ಉಣೊ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಾಸ್ ಉಣೊ ಜಾಲ್ಲೊ ಅಸಲ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಸಮಸ್ಯಾಂನಿ ನ್ಹಯ್ ಮ್ಹಣ್
ಲ್ಲಿಂ ಸ್ಪಷ್ಟ್ ಕರ್ಚಿ ಗರ್ಜ್.

ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮತಿಚ್ಯೆ ಸುಕ್ತೆಚೊ ವಾ ಡಿಪ್ರೆಶ್ಶನ್
ಸ್ಸೊ ಯೆಂವ್ಚೊಯ್ ಆಸ್ತಾ. ಕಾರಣ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ಚಾಲಿಂತ್ ಉಣೆಪಣ್
ಸ್ತಾ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಉಡಾಸ್ ಉಣೊ ಜಾಂವ್ಚೊ, ಚಿಂತ್ನಾಂ ಆನಿ ಚಾಲಿಂತ್
ವಸ್ಥಾ ಉಪ್ಜುಂಚಿಯ್ ಆಸ್ತಾ. ಅಶೆಂ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆಸ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ
ಲ್ಝೀಮರ್ ಪಿಡಾ ಮ್ಹಣ್ ನಿಘಂಟ್ ಕರ್ಚ್ಯಾಕ್ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರ್, ಪಿಡೆಸ್ತಾಕ್ ಬರ್‍ಯಾನ್
ಸುನ್ ಪಳೆವ್ನ್, ಗರ್ಜ್ ಮ್ಹಣ್ ದಿಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮೆಂದ್ವಾಚೆಂ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಆನಿ ಹೆರ್
ಡ್ಯೊ ತಪಾಸ್ಣ್ಯೊ ಕರುಂವ್ಕ್ ಪುರೊ. ಶಿರಾಂಚೆ ಯಾ ಮತಿಚ್ಯೆ ಪಿಡೆಚೆ ದಾಕ್ತೆರ್
ಸ್ಸೊ ಆಲ್ಝೀಮರ್ ಪಿಡೆಚೊ ವಾ ಹೆರ್ ಮ್ಹಣ್ ನಿರ್ಧಾರ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾತ್.

ತ್ಸಾ: ಮೋಗ್ ಆನಿ ಜತನ್



ಆಲ್ಝೀಮರ್ ಪಿಡಾ
ನ್ ವಾಡುನ್ ಯೆಂವ್ಚೊ
ಸ್ಸೊ. ಪಿಡಾ ಸುರು
ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ಯಿ
ಮಿತ್ತೆ ಮಾಲ್ಘಡೆ ಮುಖ್ಲಿಂ
ರ್ ವರ್ಸಾಂ ವಾಂಚ್ತಾತ್.
ಝೀಮರ್ ಪಿಡೆ ವರ್ವಿಂಚ್
ಲ್ಘಡೆ ಮರಣ್
ಾನಾಂತ್. ಸಮಸ್ಸೊ ಚಡ್ ಜಾವ್ನ್ ಚಲುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ, ಮಾಂದ್ರಿ ಧರ್‍ಲ್ಲಿಚ್
ಸ್ಸಾಂತ್ ಶೆಳ್ ಭರುನ್, ಖಾಣ್ ಸೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ವಾ ಹೆರ್ ಪಿಡೆಂನಿ
ಸ್ಯ ಜೊಡ್ತಾತ್.

ಆಲ್ಝೀಮರ್ ಪಿಡೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್, ಸಮಸ್ಯಾಚ್ಯೆ ಸುರ್ವಾತೆರ್
ಂನಿಂಚ್ ಜತನ್ ದಿವ್ಯೆತಾ. ಪಿಡಾ ಏಕ್ಚ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ತೀವ್ರ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಸುರ್ವಿಲ್ಯಾ
ಂನಿ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಘರ್ಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಸಾಂದ್ಯಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಹೊಂದೊನ್
ಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಹೆರಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಬರ್‍ಯಾನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಉತರ್
ಮೆಚ್ಯಾಂಕ್ ತಾಂಚ್ಯಾಚ್ ಸಾಂಗಾತಾಂತ್ ಚಡ್ ಬರೆಪಣ್ ಭಗುಂಕ್ ಜಾತಾ. ಪಿಡೆ
ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಪಾಂ ವಿಶಿಂ ಘರ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಮಾಹೆತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯೆ
ಂತ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಚಡುಣೆ ಸಮ್ಜುನ್ ತಾಂಕಾಂ ಫಾವೊತಿ ಜತನ್ ದಿಂವ್ಕ್ ಸಲೀಸ್
ಾ. ಪಿಡೆಚ್ಯೆ ಸುರ್ವಾತೆರ್ ಲೆಕಾಂ ಕರುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ಯಿ ನೆಮಾಳಿಂ
ುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಟೆಲೆವಿಶನಾಚೆಂ ಚಾನೆಲ್ ಬದ್ಲುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ ತರ್ಯಿ
ಡೆಂಯ್ ಏಕ್ ಬರೆಂ ಪಿಂತುರ್ ಪಳೆವ್ನ್ ವಾ ಸಂಗೀತ್ ಆಯ್ಕುನ್ ಖುಶ್
ವ್ಕ್ ಸಕ್ತಿತ್. ಅಶೆಂ ತಾಂಕಾಂ ಖಂಚೆಂ ಬರೆಂ ಭಗ್ತಾ ತಾಚೊ ಅನ್ಭೋಗ್

ಕರುಂಕ್ ಸೊಡ್‌ಲ್ಲೆಂ ಬರೆಂ.

ಸರ್ವ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚೆಂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ್ ಏಕ್‌ಸಾರ್ಕೆಂ ಆಸಾನಾ. ಹ್ಯಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಕಶೆ ಜಿಯೆಲ್ಲೆ, ಕಸಲ್ಯಾ ಪರಿಸರಾಂತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ, ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಆನಿ ಪೆಲ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಅಭಿಪ್ರಾಯ್ ಕಸಲಿ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಥರಾವಳ್ ಗಜಾಲಿಂಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆಂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ್/ ಚಾಲ್ ನಿರ್ಧಾರ್ ಜಾಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಾ. ಅಶೆಂ ಹೆರಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಹೊಂದೊನ್ ಮೊಗಾನ್ ಜಿಯೆಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಪಿಡೆಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್‌ಯಿ ಹೆರಾಂಚೆಂ ಆಯ್ಕುನ್ ಜಿಯೆಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಜೀಣ್‌ಭೊರ್ ಅಧಿಕಾರ್ ಚಲವ್ನ್, ಹೆರಾಂಕ್ ಲೂಟ್-ಬಸ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಹೆರಾಂಕ್ ಬಾಗ್ವುನ್ ಚಲುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಅಸಲ್ಯಾಂನಿ ಹೆರಾಂಚೆರ್ ದುಬಾವ್ ಕರ್ಚೊ, ಅಪಾದ್ ಮಾಂಡ್ಚೆ- ಅಸಲೆಂ ಕಾಂಯ್ ಘಡುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಪುಣ್ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಬರ್ಯಾನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ಮಾಲ್ಘಡೆಯ್ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಉಪ್ರಾಟೆ, ದುಬಾವಿ, ಹಂಕಾರಿ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಆಜ್‌ಕಾಲ್ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಪಿಡೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಉಣೆ ಕರ್ಯೆತ್ ತಸಲಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸಾತ್. ಹ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂನಿ ಪಿಡೆಚಿಂ ಖುಣಾಂ ಉಣಿಂ ಜಾತಾತ್ ಶಿವಾಯ್ ಪಿಡಾ ಪುರ್ತಿ ಗೂಣ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಮತಿಚ್ಯೆ ಪಿಡೆಂಚೆ ದಾಕ್ತೆರ್ ವಾ ಶಿರಾಂಚ್ಯಾ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಹಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಘೆವ್ಯೆತಾ. ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಉಪ್ಜುಂಚೆ ಮತಿಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ನಿವಾರ್ಚೆಂ ಕಠಿಣ್ ತ್ರಾಸಾಚೆಂ. ಮತಿಂತ್ ಸುಕ್ತಿ, ಉದ್ವೇಗ್, ನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ ಆಯ್ಕುಂಚೆಂ ವಾ ದಿಸ್ಚೆಂ (hallucinations), ವಾ ಆಪುಣ್ ಖಂಯ್ ಆಸಾಂ ಕಿತೆಂ ಕರ್ತಾಂ ಮ್ಹಣ್ ಕಳಿತ್ ನಾಸ್ತಾಂ ದಿಶಾ ನಾಸ್ತಾಂ ಖಂಯ್ ಖಂಯ್ ವೆಚೆಂ- ಅಸಲ್ಯಾ ಮತಿಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಒಕ್ತಾಂನಿ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಕಷ್ಟ್. ಅಸಲೆಚ್ ಮತಿಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಹೆರಾಂಕ್ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ವಾಪರ್ಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಆಲ್ಝೈಮರ್ ವರ್ವಿಂ ಮತಿಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಚಡ್ ಚತ್ರಾಯೆನ್ ವಾಪ್ರುಂಕ್ ಪಡ್ತಾತ್. ಥೊಡಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ವಾಪ್ರುಂಕ್‌ಚ್ ನಜೊ.

ಆಲ್ಝೈಮರ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಂಗಾತಾ ರಾಂವ್ಚೆಂ

ಆಲ್ಝೈಮರ್ ಪಿಡೆನ್ ಕಷ್ಟುಂಚ್ಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಂಗಾತಾ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆಂ ಸಲಿಸಾಯೆಚಿ ಗಜಾಲ್ ನ್ಹಯ್. ಉಡಾಸ್ ಉಣೊ ಜಾಂವ್ಚೊ, ದುರ್ಸುಂಚೆಂ, ಪುರ್ಪುರ್ಚೆಂ, ಗಾಳಿ ದಿಂವ್ಚ್ಯೊ, ಹೆರಾಂ ಸಾಮ್ಕಾರ್ ಚಲುಂಕ್ ನಜೊ ತ್ಯೆ ರಿತಿರ್ ಚಲ್ಚೆಂ- ಅಸಲಿಂ ಘಡಿತಾಂ ಘರ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ವಾ ಜತನ್ ಘೆತಲ್ಯಾಂಕ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ದೆದೆಸ್ಪ್ರಾರ್ ಕರ್ತಾತ್. ತಾಣಿಂ ಅಶೆಂ ಕರ್ಚೆಂ ಪಿಡೆ ವರ್ವಿಂ ಶಿವಾಯ್ ಜಾಯ್ ಜಾಯ್ ಮ್ಹಣ್ ನ್ಹಯ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಜತನ್ ಘೆತಲ್ಯಾಂನಿ ಆನಿ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಲಾಗ್ಶಿಲ್ಯಾಂನಿ, ತಾಂಚಿ ಭೆಟ್ ಕರುಂಕ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಸಯ್ರ್ಯಾಂನಿ ಸಮ್ಜಾಲ್ಲೆಂ ಬರೆಂ. ಕಿತ್ಲ್ಯಾ ಬರ್ಯಾನ್ ಜತನ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಪುರ್ಪುರುನ್ ಆಸ್ಚೆಂ ವಾ ಸಾರ್ಕೆಂ ಜಾಲೆಂನಾ ಮ್ಹಣ್ ಝುಗ್ಡುಂಕ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ, ಕಿತೆಂಚ್ ಕಾರಣ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಜತನ್ ಘೆತಲ್ಯಾಂಚೆರ್ ಹಗೆಂ ದವರ್ಚೆಂ, ತಾಂಚಿ ನಿಂದಾ ಕರ್ಚಿ, ಚೊರ್ಪಣಾಚೆ, ಪ್ರದುವಾರ್ಪಣಾಚೆ ಅಪ್ರಾದ್ ಮಾಂಡ್ಚೆ- ಅಸಲೆ

ಾಂಯ್ ಸಮಸ್ಸೆ ಜತನ್ ಘೆತಲ್ಯಾಂಕ್ ನಿರಾಸ್ ಕರ್ತಿತ್. ವರ್ಸಾಂಚಿಂ ವರ್ಸಾಂ ಮೊಗಾನ್ ಸ್‌ಲ್ಲೊ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಕಾನೇಕ್ ದುಸ್ಮಾನಾ ಪರಿಂ ಕರ್ತಾನಾ ಸೊಸುಂಕ್ ಸಲಿಸಾಯೆಚೆಂ ಯ್. ಪುಣ್ ಹಿಂ ಪಿಡೆಚಿಂ ಖುಣಾಂ ಮ್ಹುಣ್ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.

ಆಲ್ಝೀಮರ್ ಪಿಡೆಂತ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಕಾಳೊಕಾಚಿ ಕಠಿಣ್ ಭಿರಾಂತ್ ಸ್ತಾ. ದಿಸಾ ಉಜ್ವಾಡಾಕ್ ಬರ್‍ಯಾನ್ ನಿದ್ತಾತ್ ಆನಿ ರಾತಿಚೆಂ ದಿವೆ ಪೆಟವ್ನ್ ಜಾಗೆ ಸ್ತಾತ್ ಆನಿ (ವೀಜ್ ವಚುನ್ ವಾ ಹೆರ್ ಕಾರಣಾಂನಿ) ಕಾಳೊಕ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಬೊಬೊ ಘಾಲ್ತಾತ್. ಅಸಲಿ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂ ಪರಿಂ ಕರ್ಚಿ ಚಾಲ್ ಘರ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಸಮಸ್ಯಾಚಿ ಾವ್ಯೆತಾ. ತಾಂಚ್ಯಾ ಕುಡಾಂತ್ ನಿರಂತರ್ ಉಜ್ವಾಡ್ ವರುಂಕ್ ಪಡತ್.



ಅಲ್ಝೀಮರ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ಮಾಲ್ಘಡೆ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ರಾಂನಿ ಥೊಡಿ ಚತ್ರಾಯ್ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ತಾ. ಲ್ಹಾನ್ ಸ್ತಾನಾ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ಥೊಡ್ಯೊ ವಸ್ತು ಮೆಳಾನಾಶೆಂ ಶೆಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆತಾತ್ ತಶೆಂಚ್ ಆಲ್ಝೀಮರ್ ಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್‌ಯಿ ನಾಹುತಾಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತ್ ತಸಲ್ಯೊ ವಸ್ತು ಳಾನಾಶೆಂ ಜಾಗ್ರುತ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ರಿಯೊ, ಕೊಯ್ತಿ ತಸಲಿಂ ಕಾತರ್ಚಿಂ ಸಾಧನಾಂ, ಲೇಡ್, ಸುವಿಯೊ ತಸಲ್ಯೊ ತೊಪ್ಚ್ಯೊ ವಸ್ತು ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಸುತ್ತುರಾರ್ ಆಸುಂಕ್ ನಜೊ.

ಕುಜ್ನಾಂತ್ ಗ್ಯಾಸ್ ಸಲಿಸಾಯೆನ್ ಉಗ್ತೊ ರುಂಕ್ ವಾ ಪೆಟಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಆಸಾನಾಯೆ. ವಿಜೆಚಿ ಸ್ಟೊವ್ ವಾ ಜೆ ಥಾವ್ನ್ ಹುನ್ ಕರ್ಚಿಂ ಸಾಧನಾಂಯ್ ಆಲ್ಝೀಮರ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಕ್ ಳ್ಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ದವರಿನಾಯೆ.

ತಾಂಚ್ಯಾ ಕುಡಾಂತ್ ವಾ ನ್ಹಾಣ್ಯೆಂತ್ ವಿಜೆಚೆ ಪ್ಲಗ್ ಆಸಾತ್ ತರ್ ತೆ ಉಗ್ತೆ ಡುಂಕ್ ನಜೊ. ತಾಂಚ್ಯೆ ಭಿತರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಘಾಲಿನಾಶೆಂ ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್ ವಾ ಟೇಪ್ ಾಲ್ನ್ ದವರುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಸಾಧ್ಯ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಉಗ್ತೆ ಪ್ಲಗ್ ನಿಕ್ಳಾಂವ್ಚೆ ಬರೆಂ.

ಆಲ್ಝೀಮರ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಆಪುಣ್ ಪಡ್ತಾಂ ಕೊಣ್ಣಾ ಮ್ಹುಣ್ ಶೇಸ್ ಭಿರಾಂತ್ ಆಸ್ತಾ ತರ್‌ಯಿ ತಾಣಿಂ ಪಡ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸ್ತಾ. ಹೆರ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂನಿ ಡಾನಾಶೆಂ ಕಿತೆಂ ಕರಿಜಾಯ್ ತೆಂ ಹ್ಯಾ ಬುಕಾಂತ್ ಮುಖಾರ್ ಆಸಾ, ತಿ ಚತ್ರಾಯ್ ಲ್ಝೇಮರ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್‌ಯಿ ಲಾಗು ಜಾತಾ.

ಪಿಡಾ ಚಡುನ್ ಯೆತಾನಾ ಜೆಂವ್ಕ್, ನ್ಹಾಂವ್ಕ್, ಆನಿ ಕುಡಿಚಿ ಹೆರ್ ನಿತಳಾಯ್ ರುಂಕ್‌ಯಿ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಸಮಸ್ಸೆ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ದೋನ್-ಅಡೇಜ್ ರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಚಿ ಜತನ್ ಕೆಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ದೆಖ್ಚೆಂ ಪಡ್ತಾ. ಶೆಂ ಲ್ಹಾನ್ ಭುರ್ಗ್ಯಾನ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಥೊಶಿ ಕೆಲ್ಯಾರ್, ಕಿತೆಂಯ್ ಉಲಯ್ಲ್ಯಾರ್

ಮೊಗಾನ್ ತಾಚಿ ಜತನ್ ಕರ್ತಾತ್ ತಶೆಂ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚಿಯ್ ಜತನ್ ಕರ್ಚಿ ಪಡ್ತಾ. ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್ ಆಮಿ ಜ್ಯೋರ್ ಕರಿನಾಂವ್, ದುರ್ಸಾನಾಂವ್ ತಶೆಂಚ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಪರತ್ ಭುರ್ಗೆಪಣ್ ಆಪ್ಣಾಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚಿ ಜತನ್ ಕರ್ಚಿ ಪಡ್ತಾ.

6.3 ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚಿ ಪಿಡಾ

ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಯ್ ಶಿರಾಂಕ್ ಲಗ್ತಿ ಉಪ್ಜುಂಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂ ಪಯ್ಕಿ 'ಪಾರ್ಕಿನ್ಸೋನಿಜಮ್' ವಾ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚಿ ಪಿಡಾ ಏಕ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಸಮಸ್ಸೊ. ಹಾತ್-ಪಾಯಾಂನಿ ಕಾಂಪ್ಣಿ, ಹಾತ್-ಪಾಯಾಂಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಘಟ್ ಜಾಂವ್ಚೆ, ಪಾಂಯ್ ಉಕ್ಲುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಮೆಟಾಂ ಲ್ಹಾನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಜಾವ್ನ್ ಚಲುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾಂವ್ಚೆ, ಚಲ್ತಾನಾ ಮಾಲ್ಬುಂಚೆಂ ವಾ ಆಧಾರ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಚಲುಂಕ್ ಅಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆನಿ ಭಗ್ಣಾಂ ಉಚಾರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ ತಶೆಂ ಮುಸ್ಕರ್ ನಿಸ್ತೇಜ್ ದಿಸ್ಚೆಂ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡೆಚಿಂ ಪ್ರಮುಖ್ ಖುಣಾಂ. ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಧೊಸ್ಚಿ, ಚಡ್ತಾವ್ ಶಾಶ್ವತ್ ಜಾವ್ನ್ ಉರ್ಚಿ ಹಿ ಪಿಡಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂನಿ ಮಿತಿಚೆರ್ ಮಾತ್ರ್ ದವರ್ಯೆತಾ; ಪುರ್ತಿ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಯ್ನಾ.

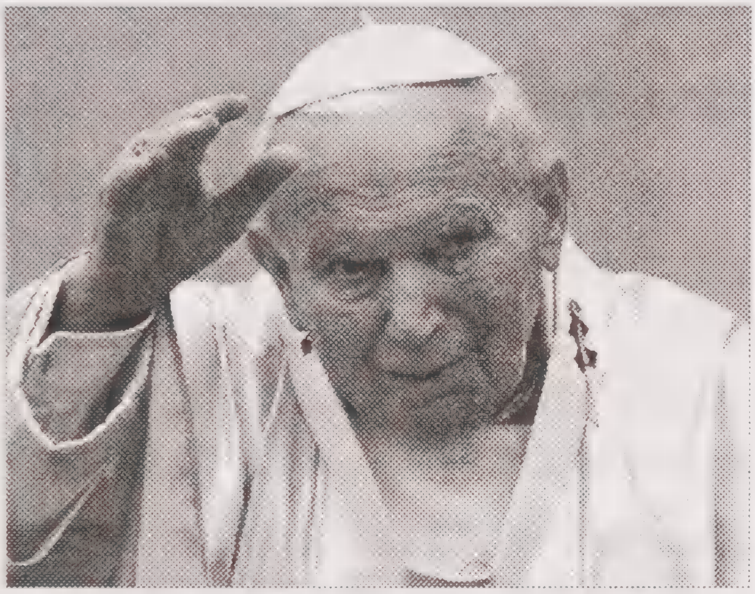
ಜೇಮ್ಸ್ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ದಾಕ್ತೆರಾನ್ 1817ಂತ್ ಹ್ಯೆ ಪಿಡೆಕ್ '**ಕಾಂಪ್ಚಿ ಆರಿಚಿ ಪಿಡಾ**' ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್ ದಿವ್ನ್ ಪಿಡೆಚ್ಯಾ ಖುಣಾಂಚೊ ವಿವರ್ ದಿಲ್ಲೊ. ಆತಾಂ ಹ್ಯೆ ಪಿಡೆಕ್ ತಾಚ್ಯಾಚ್ ನಾಂವಾರ್ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚಿ ಪಿಡಾ ಮ್ಹಣ್ ಒಳ್ಕತಾತ್. ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚಿ ಪಿಡಾ ದಿಸುನ್ ಯೆಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚಡುನ್ ಯೆತಾ. ಅಮೇರಿಕಾಂತ್ ಪ್ರಸ್ತುತ್ ಪಾಂಚ್ ಲಾಖ್ ಮಾಲ್ಘಡೆ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆನ್ ಕಷ್ಟಾತಾತ್ ಮ್ಹಣ್ ಅಂದಾಜ್ ಆಸಾ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್‌ಯಿ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಮಧೆಂ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ಆಯಿಲ್ಲೆ ಸಭಾರ್ ಜಣ್ ಆಸಾತ್ ಆನಿ ತಾಂಚೆ ಪಯ್ಕಿ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆನ್ ದೀಸ್ ಸಾರುಂಕ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಜಾಲ್ಲೆ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಆಸಾತ್.

ಪಿಡೆಚಿ ಸುರ್ವಾತ್ ಆನಿ ಖುಣಾಂ

ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚಿ ಪಿಡಾ ಹಳ್ತಾರ್ ಸುರು ಜಾವ್ನ್, ಪಿಡೆಚಿಂ ಖುಣಾಂ ದೀಸ್ ವೆತಾಂ ವೆತಾಂ ಚಡಾತ್ತ್ ಯೆತಾತ್. ಸರ್ವಾಂ ಥಂಯ್ ಪಿಡೆಚಿಂ ಲಕ್ಷಣಾಂ ಆನಿ ಪಿಡೆಚಿ ತೀವ್ರತಾಯ್ ಏಕ್ ಸಾರ್ಕಿ ಆಸಾನಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಸಭಾರ್ ವರ್ಸಾಂ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಪಿಡೆಚ್ಯೆ ಸುರ್ವಾತೆಚಿಂ ಥೊಡಿಂ ಖುಣಾಂ ಮಾತ್ರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಥೊಡ್ಯಾಚ್ ಮಯ್ನ್ಯಾಂನಿ ಪಿಡಾ ತೀವ್ರ್ ಪರಿಗತೆಕ್ ವೆತಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆಚಿಂ ಖುಣಾಂ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ದಾವ್ಯಾ ವಾ ಉಜ್ವ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಎಕೆ ಕುಶಿಂತ್ ಮಾತ್ರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಸುರ್ವಾತೆರ್ ಎಕೆ ಕುಶಿನ್ ಆಸ್ಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಹಳ್ತಾನ್ ಆನ್ಯೇಕೆ ಕುಶಿಕ್‌ಯಿ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ವೆತಾತ್ ಆನಿ ದೋನ್

ತಿಂನಿ ವಿವಿಂಗಡ್ ಥರ್ ಆಸ್ತಾತ್; ಎಕೆ ಕುಶಿಂತ್ ಚಡ್ ಆನ್ಯೇಕಾಂತ್ ಉಣೆಂ
ಣಾಂ ಆಸ್ತಿತ್. ಹಾತ್ ವಾ ಪಾಯಾಂನಿ ಕಾಂಪ್ಣಿ (tremor) ಹ್ಯೆ ಪಿಡೆಚೆಂ
ಮುಖ್ ಲಕ್ಷಣ್. ಹಾತಾ-ಪಾಯಾಂಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಘಟ್ ಜಾಂವ್ಚೆ (rigid-
y), ಹಾತಾಂಚೆಂ, ಪಾಯಾಂಚೆಂ ವಾ ಖಂಚೆಂಯ್ ಚಲನ್ ಸವ್ಕಾಸ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ
radykinesia), ಆನಿ ಚಲ್ತಾನಾ ಆಧಾರ್ ಚುಕ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ (postural
stability) ಹಿಂ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆಚಿಂ ಹೆರ್ ತೀನ್ ಖುಣಾಂ.

ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆಚ್ಯೆ ಸುರ್ವಾತೆರ್ ಾತಾಂ-ಪಾಯಾಂಚಿ ಕಾಂಪ್ಣಿ ಾಕ್ಷ್ ಆಸ್ತಾ. ಕದೆಲಾರ್ ಬಸ್ಲ್ಲ್ಯೆ ಡೆಂ ಥಾವ್ನ್ ಉಠುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಾಂವ್ಚೆ, ಉಲಯ್ತಾನಾ ಉತ್ರಾಂ ೂವ್ ಜಾಂವ್ಚಿಂ ವಾ ಹಳೂ ಲಂವ್ಚೆಂ, ಹಾತ್ ಬರಪ್ ಲ್ಹಾನ್ ಾಂವ್ಚೆಂ ಆನಿ ಬರಂವ್ಕ್ ಚಡ್ ವೇಳ್ ಾಯ್ ಪಡ್ಚೊ- ಹಿಂ ಪಿಡೆಚ್ಯೆ ರ್ವಾತಿಚಿಂ ಲಕ್ಷಣಾಂ ಆಸ್ಯೆತ್. ಂಚ್ಯೆಯ್ ಗಜಾಲಿಚೆರ್ ಉಲಯ್ತಾಂ ಲಯ್ತಾಂ ತಾಳ್ ಚುಕುನ್ ದುಸ್ರ್ಯೆಚ್ ಜಾಲಿಕ್ ವೆಚೆಂಯ್ ಆಸ್ಯೆತಾ.



ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡಾ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯಾ ನಾಂವಾಡ್ದಿಕ್ ಮನ್ಶ್ಯಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಭಾಗೆವಂತ್ ಪಾಪಾ ಜುವಾಂವ್ ಪಾವ್ಲ್ ದುಸ್ರೊಯ್ ಎಕ್ಲೊ.

ರಣ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಪುರಾಸಣ್ ಭಗ್ಚಿ, ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕರ್ಕರೆ ಭೊಗ್ಚೆ (irritable) ಆನಿ
ರ್ ವೆಳಾರ್ ಮತಿಚ್ಯೆ ಸುಕ್ತೆಕ್ (depression) ವೆಚೆಂ ಅಶೆಂ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚಿ ಪಿಡಾ
ರಾವಳ್ ರಿತಿಂನಿ ಸುರು ಜಾತಾ. ಕಾಂಪ್ಣಿ ಚಡ್ ಜಾವ್ನ್ ಪಿಡೆಚಿಂ ಸ್ವಷ್ಟ್ ಖುಣಾಂ
ಯ್ರ್ ಪಡ್ಚ್ಯಾ ಜಾಯಿತ್ಯಾ ದಿಸಾಂ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ಸುರ್ವಿಲಿಂ ಹಿಂ ಖುಣಾಂ ಆಸ್ತಿತ್.
ಳ್ತಾನ್ ಮುಸ್ಕರಾರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಭಗ್ಣಾಂ ವ್ಯಕ್ತ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ, ಮುಸ್ಕರ್ ಏಕ್ ಸರ್ಲ್
ಾಂಪ್ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ (masked face) ದಿಸ್ಚೆಂ ಆಸ್ತಾ. ಹಾಸ್ತಾನಾ ವಾ ರಡ್ತಾನಾ
ುಸ್ಕರಾರ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ಹಾತಾಂ-ಪಾಯಾಂನಿ
ಲನ್ ಉಣೆ ಜಾಂವ್ಚೆಂ, ಹಾತಾಂನಿ ಕಿತೆಂಯ್ ಕಾಮಾಚಿ ವಸ್ತ್ ಧರ್ಚಿ, ಉಕ್ಲುಂಚಿ
ಳೂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ, ಹಾತ್-ಪಾಂಯ್ ಘಟ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡೆಚಿಂ ಸುರ್ವಿಲಿಂ
ುಣಾಂ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಾತಾಂ-ಪಾಯಾಂನಿ ಕಾಂಪ್ಣಿ

ಪಿಡಾ ಚಡತ್ತ್ ಯೆತಾನಾ ಹಾತಾಂಚಿ ಕಾಂಪ್ಣಿ ಸದಾಂಚ್ಯಾ ಚಾಲ್ತ್ಯಾ ಕಾಮಾಂಕ್
ಾಧಕ್ ಕರ್ತಾ. ಖಂಚಿಯ್ ವಸ್ತ್ ಹಾತಾಂತ್ ಧರುಂಕ್ ಕಷ್ಟ್ ಜಾಂವ್ಚೆ, ದಿಸಾಚೆಂ
ಬ್ರೆಪತ್ರ್ ಸಯ್ತ್ ಹಾತಾಂತ್ ಧರ್ನ್ ವಾಚುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಚಡ್ತಾವ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್
ುಕ್ತೆರಾಚಿ ಸಸಾಯ್ ಜೊಡುಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾತಾ. ಕಾಂಪ್ಣಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಆನಿ ನಿಯಮಿತ್

ಆಸ್ತಾ. ಬೊಟಾಂ ಮಧೆಂ ಕಿತೆಂಚ್ ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ, ಹಾತಾಚೆಂ ವ್ಹಡ್ಲೆಂ ಬೋಟ್ ಆನಿ ದಾಖಿಂವ್ಚ್ಯಾ ಬೊಟಾಂ ಮಧೆಂ ಲ್ಹಾನ್ ಗುಳಿ ದವರ್ನ್ ಪಾಟಿಂ ಮುಖಾರ್ ಲೊಳಂವ್ಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಕಾಂಪ್ಣಿ ('pill rolling' tremor) ಆಸ್ಯೆತಾ. ಕಾಂಪ್ಣಿ ಕಿತೆಂಚ್ ಕರಿನಾಸ್ತಾಂ ವೊಗೆಚ್ ಬಸ್ಲ್ಲ್ಯೆ ಕಡೆಂ ಹಾತಾಂತ್ ಆಸ್ತಾ ಆನಿ ಖಂಚಿಯ್ ವಸ್ತ್ ಆಪ್ಡುಂಕ್ ವೆತಾನಾ ಕಾಂಪ್ಣಿ ಉಣಿ ಜಾತಾ; ಮತಿಚೆರ್ ಚಡ್ ಭೊರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಾಂಪ್ಣಿ ಚಡ್ತಾ. ನಿದೆಂತ್ ಕಾಂಪ್ಣಿ ಆಸಾನಾ. ಹಾತಾಂತ್ ಕಾಂಪ್ಣಿ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ತರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಪಾಯಾಂನಿ ವಾ ದಾಡಾಮಾಂನಿಯ್ ಕಾಂಪ್ಣಿ ಆಸ್ತಾ.

ಮಾಸ್ಕುಟಾಂ ಘಟ್ ಜಾಂವ್ಚಿಂ

ಹಾತಾಂಚೆ ಆನಿ ಪಾಂಯಾಂಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ವಾ ಮಾಸ್ಕುಟಾಂ ಘಟ್ ಜಾಂವ್ಚಿಂ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆಚೆಂ ಆನ್ಯೇಕ್ ಖುಣ್. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಹಾತ್ ವಾ ಪಾಂಯ್ ದೊಡ್ತಾನಾ ಎಕೆ ಕುಶಿಚಿಂ ಮಾಸ್ಕುಟಾಂ ಅರ್ಸ್ನಾತಾತ್ (contract) ಆನಿ ಆನ್ಯೇಕೆ ಕುಶಿಚಿಂ ಮಾಸ್ಕುಟಾಂ ಸದಿಳ್ (relax) ಜಾತಾತ್. ದೊಡಿನಾಸ್ತಾಂ ಲಾಂಬ್ ಸೊಡ್ಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಮಾಸ್ಕುಟಾಂ ಸದಿಳ್ ಉರ್ತಾತ್. ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾ ಥಂಯ್ ಸಗ್ಳೊ ದೀಸ್ ಮಾಸ್ಕುಟಾಂ ಅರ್ಸುನ್ ಆಸ್ತಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹಾತಾಂ–ಪಾಯಾಂನಿ ಪುರಾಸಣ್ ಭಗ್ಚಿ, ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಚಿಂ ದುಕ್ಚಿಂ ಅಸಲಿಂ ಖುಣಾಂಯ್ ಆಸ್ತಿತ್. ಹಾತಾಂ–ಪಾಯಾಂನಿ ತವಳ್ ತವಳ್ ಗುಳೆ ಧಾಂವ್ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಂವ್ಚಿಂ ಆನಿ ದೂಕ್ ಧೊಶಿ ದಿವ್ನ್ಂಚ್ ಆಸ್ಯೆತಾ.



ಹಾತಾಂಚೆ ಆನಿ ಪಾಂಯಾಂಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಘಟ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆಚೆಂ ಖುಣ್

ಹಾತ್–ಪಾಂಯ್ ಲಾಂಬ್ ಕರುಂಕ್ ಪಳೆಲ್ಯಾರ್ ತೆ ಸೊಡ್ನ್–ಧರ್ನ್–ಸೊಡ್ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಲಾಂಬ್ ಜಾತಾತ್. ಹ್ಯಾ ಥರಾಚಿ ಅರ್ಸ್ಣಿ (cogwheel rigidity) ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆಚೆಂ ಆನ್ಯೇಕ್ ಖುಣ್.

ಸವ್ಕಸಾಯ್: ಚಲವ್ಣೆಂತ್ ಸವ್ಕಸಾಯ್ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆಂತ್ ಆನ್ಯೇಕ್ ಸಮಸ್ಯೊ. ಖಂಚೆಂಯ್ ಸಾದೆಂ ಕಾಮ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ವೆಗಾನ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಖೊಮಿಸ್ ನ್ಹೆಸುಂಕ್ ವಾ ಕಲ್ಸಾಂವ್ ಶಿರ್ಕಾಂವ್ಕ್ ಪಾಂಚ್ ಮಿನುಟಾಂ ಜಾಯ್ ಪಡ್ಚ್ಯೆ ಕಡೆಂ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಸ್ತಾಕ್ ವೀಸ್ ಮಿನುಟಾಂ ಗರ್ಜ್ ಪಡ್ತಿತ್. ಅರ್ಧೊ ಘಂಟೊ ಉತ್ರಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ನ್ಹಾವ್ನ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ನಾ. ಅಶೆಂ ಹರ್ ಗಜಾಲಿಂನಿ ಸವ್ಕಸಾಯ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಕ್ ತಶೆಂ ತಾಚಿ ಜತನ್ ಘೆತಲ್ಯಾಂಕ್ ವ್ಹಡ್ ಧೊಶಿ ಜಾವ್ನಾಸ್ತಾತ್.

ಅಸಮತೋಲನ್: ಚಲ್ತಾನಾ ಸಮತೋಲನ್ ಚುಕುನ್ ಪಡ್ಚೆಂಯ್ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆಂತ್ ಆಸ್ತಾ. ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಸ್ತಾಚಿ ಚಾಲ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಥರಾಚಿ ಆಸ್ತಾ. ಚಲ್ತಾನಾ

ುಖಾರ್ ಪಡ್ತಾತ್ ತಶೆಂ ತೆ ತಕ್ಲಿ ಆನಿ ಹರ್ದ್ಯಾಚೊ ಭಾಗ್ ಮುಖಾರ್ ಬಾಗಾವ್ನ್
ಾತ್. ಪಡ್ಚೆಂ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯೆ ಪರಿಂ ಲ್ಹಾಲ್ಹಾನ್ ಆಮ್ಸೊರಾಚಿಂ ಮೆಟಾಂ
ಡ್ತಾತ್. ಪಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪಾವ್ಲಿಂ ಪಳೆಲ್ಯಾರ್ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆನ್ ಆಸ್ಲ್ಯೊ ಮಾಳ್ಘಡ್ಯೊ
ತ್ತಾ ಕೊಣ್ಣಾ ಮ್ಹಣ್ ತಾಕಾ ಆಧಾರುಂಕ್ ವೆತಿತ್. ಹ್ಯೆ ಪಿಡೆಂತ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂನಿ ಚಲ್ಚಿ
ತ್ಚ್ ತ್ಯಾ ಥರಾಚಿ. ಚಲ್ತಾನಾ ಜೆರಾಲ್ ಹಾತ್ ಹಾಲಂವ್ಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಹಾಲಯ್ನಾಸ್ತಾಂ
ಕೂಡ್ಚ್ ಮುಖಾರುನ್ ಚಲ್ಚೆಂ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆಚೆಂ ಲಕ್ಷಣ್. ಚಲುಂಕ್
ರ್ವಾತ್ ಕಷ್ಟಾಂಚಿ ಜಾಂವ್ಚಿ (start hesitation), ಆನಿ ಚಲುನ್ ಆಸ್ತಾಂ ಎಕಾನೇಕ್
ಂವ್ಚೆಂ (freezing) ಹ್ಯೆ ಪಿಡೆಚೆಂ ಆನ್ಯೇಕ್ ಖುಣ್.

ಮತಿಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ: ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆಂತ್ ಕಷ್ಟುಂಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಸ್ತಾಚಿ ಮತಿಚಿ ಪರಿಗತ್
್ಯವಸ್ತ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಸಾಮಾನ್ಯ್. ಚಡ್ತಾವ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂ ಥಂಯ್ ಹರ್ ಗಜಾಲಿಚೆರ್
ಾಂತ್ ಆನಿ ಅಸುರಕ್ಷತಾಯ್ ಭಗ್ಚೆಂ ಸಾಮಾನ್ಯ್. ಪಯ್ಣಾಚಿ ಭಿರಾಂತ್ ಆನಿ
ಯ್ರ್ ಚಲುಂಕ್ ಧಯ್ರ್ ಪಾವಾನಾತ್ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಘರಾ ಥಾವ್ನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಖಂಯ್ಯಿ
ುಂಕ್ ಇನ್ಕಾರ್ ಕರ್ಚೆಂ, ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಕಾರ್ಯಾಕ್, ಇಷ್ಟಾಂಚ್ಯಾ ಘರಾ ವಚುಂಕ್
ಚಿಂ ಸರ್ಚೆಂ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂ ಥಂಯ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್. ಮತಿಂತ್ ಸುಕ್ತಿ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ
ಿಚೆಂ ಆನ್ಯೇಕ್ ಖುಣ್. ಕಾರಣ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಪಿಡೆಸ್ತ್ ಖಂತಿಷ್ಟ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಪಿಡೆಚೆಂ ಹೆರ್
ಣಾಂ ವ್ಯಕ್ತ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಿತ್. ಮತಿಸುಕ್ತಿ ವಿಶೇಸ್
ಲ್ಯಾರ್ ಒಕ್ತಾಂಚಿ ಗರ್ಜ್ ಪಡತ್.

ದ್ ಆನಿ ಉಡಾಸಾಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ:

ನಿದೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆಂತ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್. ರಾತಿಂ ವೆಳಾರ್ ನೀದ್
ಾನಾಸ್ಚಿ, ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್ಯಿ ತವಳ್ ತವಳ್ ಜಾಗ್ ಜಾಂವ್ಚಿ, ಕರಂದಾಯ್ ಭಗ್ಚಿ,
ಾಂತೆಚಿಂ ಸೊಪ್ಣಾಂ ಪಡ್ಚಿಂ ಅಸಲೆ ಸಮಸ್ಸೆ ರಾತಿಚೆಂ ಭಗ್ಲ್ಯಾರ್ ದಿಸಾಚೆಂ ನೀದ್
ಂವ್ಚಿ ಆಸ್ತಾ. ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆಂತ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಳ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಉಡಾಸ್
ೊ ಜಾಂವ್ಚೊ ಆನಿ ಚಿಂತುಂಕ್ ಜಾಯಿತ್ಲೊ ವೇಳ್ ಜಾಯ್ ಪಡ್ಚ್ಯೆ ತಸಲೊ
ುಸ್ಲೊಯ್ ಆಸ್ತಾ. ಕಿತೆಂಯ್ ಚಲನ್-ವಲನ್ ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ಯಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ್
ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ಯಿ ಸಾಂಜ್ ಜಾತಾನಾ ಪುರಾಸಣ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಆಸ್ತಾ, ಮ್ಹಣ್ ನಿದ್ಲ್ಯಾರ್
ಕ್ತ್ಯಾನ್ ನೀದ್ ಪಡಾನಾ.

ುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್:

ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಖಾಣ್ ವಾ ಪೀವನ್
ುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ತೊಂಡಾ ಥಾವ್ನ್ ಥಿಂಪಿ ಭಾಯ್ರ್ ಪಾಜಾರ್ಚಿ,
ುಂಡಾಂತ್ ಘಾಲ್ಲೆಂ ಖಾಣ್ ಗಿಳುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ತೊಂಡಾಂತ್ಚ್ ಉರ್ಚೆಂ
ತಾಳ್ಯಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಪಾವುನ್ ಸಕ್ಲಾ ಸರಾನಾಸ್ತಾಂ ಉಸ್ವಾಸ್ ಧರ್ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ
ಂವ್ಚೆಂ- ಅಸಲೆ ಸಮಸ್ಸೆಯ್ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚೆ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂ ಥಂಯ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾತ್.

ಉಲಂವ್ಕ ಕಷ್ಟ್:

ಉಲಂವ್ಕ ತ್ರಾಸ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆಂತ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್. ಮೊವ್ ತಾಳ್ಯಾನ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಉಲಂವ್ಚೆಂ, ಉತ್ರಾಂ ಘುಸ್ಪಡ್ಚಿಂ, ಥೊಡೆ ಉಚ್ಚಾರ್ ಸಾರ್ಕೆ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಕಿತೆಂ ಸಾಂಗ್ತಾತ್ ತೆಂ ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ಚಿ- ಅಸಲೆ ಸಮಸ್ಸೆ ದಿಸುನ್ ಯೆತಿತ್. ಥೊಡೆ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚೆ ಪಿಡೆಸ್ತ್ ಉಲಂವ್ಕ ಸುರು ಕರ್ತಾನಾ ಗಾಗ್ ಕಾಡ್ನ್ ಸುರು ಕರ್ನ್, ಉಪ್ರಾಂತ್ ಚಡ್ ವೆಗಾನ್ ಉಲಂವ್ಚೆ ಆಸ್ತಿತ್. ಉಲಂವ್ಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಒಕ್ತಾಂನಿ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ಭಲಾಯ್ಕೆ ಸಂಸ್ಥ್ಯಾಂನಿ ಉಲಂವ್ಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿಂವ್ಚೆ speech therapist ಆಸ್ತಾತ್. ತಾಂಚಿ ಸಸಾಯ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಉಲಂವ್ಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಥೊಡೊ ಪರ್ಯಾರ್ ಮೆಳಾತ್.

ಮೂತ್, ಲೈಂಗಿಕ್ ಆನಿ ಉದ್ಕಡ್ಯಾಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ:

ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚೆ ಪಿಡೆಂತ್ ಮುತಾಪೊಸ್ಕಾಟ್ಯಾಚೆಂ ಆನಿ ಅನ್ನಿಟಚೆಂ ಕಾಮ್ ಸಾಂಬಾಳ್ಚ್ಯಾ ಶಿರಾಂಚೆರ್ ಪ್ರಭಾವ್ ಪಡ್ತಾ ಜಾಲ್ಯ್ಯಾನ್ ಮುತುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾಂವ್ಚೆ, ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಮುತಾಚೆರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಮೂತ್ ಪಾಜಾರುನ್ ಆಸ್ಚೆಂ, ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಚೆಂ ಅಸಲೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಪಳೆಂವ್ಕ ಮೆಳ್ತಾತ್. ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಚೆಂ ವಾ ಘಟ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚೆ ಪಿಡೆಂತ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಸಮಸ್ಸೊ. ಶಿರಾಂಚೆರ್ ಪ್ರಭಾವ್ ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಚೆಂ ಚಲನ್-ವಲನ್ ಉಣೆ ಜಾವ್ನ್ ವೊಗೆಚ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಆನಿ ಪಿಡೆ ಖಾತಿರ್ ಘೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂಚ್ಯಾ ಪ್ರಭಾವಾನ್ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಚಡುನ್ ವಚ್ಯೆತಾ. ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚಿ ಪಿಡಾ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಚಡ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಕ್ ದಾಖಲ್ ಕರುಂಕ್ ಪಡಾತ್.

ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆಂತ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಉದ್ರೇಕ್ ಉಣೊ ಜಾಂವ್ಚೊ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಮತಿಂತ್ ಸುಕ್ತಿ, ಶಿರಾಂಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಮೆಳುನ್ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಸ್ತಾಚಿ ಲೈಂಗಿಕ್ ಜೆಣಿ ಸ್ತಬ್ದ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ನಿದುನ್ ವಾ ಬಸುನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡೆಸ್ತ್ ಉಬೊ ರಾವ್‌ಲ್ಲೊಚ್ ತಾಚಿ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ವಾ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಎಕಾನೇಕ್ ಉಣೊ ಜಾಂವ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆಂತ್ ಶಿರಾಂಕ್ ಲಗ್ತಿ ಆನ್ಯೇಕ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸುನ್ ತಾಚ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಅಶೆಂ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ Orthostatic hypotension ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಹ್ಯೆ ನಿಮ್ತಿಂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಬೊ ಜಾಲ್ಲೊಚ್ ಮತ್ ಚುಕ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾವ್ನ್ ಪಡಾತ್.

ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚಿ ಪಿಡಾ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಯೆತಾ?

ಆಮ್ಚ್ಯೆ ಕುಡಿಚೆಂ ಹರ್ ಚಲನ್ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ ನಿಯಂತ್ರಿತ್ ಜಾತಾ. ವಿಜೆಚ್ಯಾ ಎಕೆ ಸರಿಯೆ ಥಾವ್ನ್ ದುಸ್ರ್ಯೆ ಸರಿಯೆಕ್ ವೀಜ್ ಪಾಜಾರುನ್ ವೆಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಹೆ ಸಂದೇಶ್ ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ಶಿರಾಂನಿ ಎಕೆ ಶಿರೆ ಥಾವ್ನ್ ದುಸ್ರ್ಯಾಕ್ ವಚುನ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಸಂದೇಶ್ ಎಕೆ ಶಿರೆ ಥಾವ್ನ್ ದುಸ್ರ್ಯಾಕ್ ವೆಚೆಂ ನಿಯಂತ್ರಿತ್ ಕರ್ಚಿಂ ಜಾಯಿತ್ತಿಂ ರಾಸಯನಿಕಾಂಯ್

ಿಂದ್ವಾಂತ್ ತಯಾರ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಸ್ತಾತ್, ತಾಂಚ್ಯೆ ಪಯ್ಕಿಂ ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ 'ಸಬ್ಸ್ಟೇನ್ತ್ಯಿಯಾ
ಗ್ರಾ' ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಭಾಗಾ ಥಾವ್ನ್ ತಯಾರ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ 'ಡೋಪಮಿನ್' ಏಕ್. ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ
ಡೆಂತ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ ಸಬ್ಸ್ಟೇನ್ತ್ಯಿಯಾ ನಿಗ್ರಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಶಿರಾಂಚೆ
ೀವ್‌ಕಣ್ ಮೊರುನ್ ವೆತಾತ್ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಡೋಪಮಿನ್ ತಯಾರ್ ಜಾಯ್ನಾ.
ೋಪಮಿನ್ ಉಣೆ ಪಡ್ಲ್ಯಾನ್ ಸಬ್ಸ್ಟೇನ್ತ್ಯಿಯಾ ನಿಗ್ರಾ ಥಾವ್ನ್ ಮುಖಾರ್
ಚೆ ಸಂದೇಶ್ ಘುಸ್ಪಡ್ತಾತ್ ಆನಿ ಹೆಂಚ್ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆಂತ್ ದಿಸುನ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ
ಣಾಂಕ್ ಕಾರಣ್. ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆಚಿಂ ಖುಣಾಂ ವ್ಯಕ್ತ್ ಜಾತಾನಾ
ಬ್ಸ್ಟೇನ್ತ್ಯಿಯಾ ನಿಗ್ರಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಶಿರಾಂಚೆ ಲಗ್ಬಗ್ 80% ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಮೊರುನ್
ಸ್ತಾತ್. ಡೋಪಮಿನಾ ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ ಶಿರಾಂಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಂಕ್ ಜಾಯ್
ಡ್ಚೆಂ 'ನೋರೆಫ್ರಿನ್' ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಆನ್ಯೇಕ್ ರಾಸಯನಿಕ್‌ಯಿ ಉಣೆ ಜಾತಾ. ಕಾಳ್ಜಾಚಿ
ುಡ್ಡಿ, ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂಚೆಂ ಕಾಮ್, ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ
ಿಂಪಥೆಟಿಕ್' ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಶಿರಾಂಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಂಕ್ ನೋರೆಫ್ರಿನ್ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಾ.

ಸಬ್ಸ್ಟೇನ್ತ್ಯಿಯಾ ನಿಗ್ರಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಶಿರಾಂಚೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಮೊರುನ್ ವೆತಾತ್
ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾಕ್ ಆಜೂನ್ ಕಾರಣ್ ಕಳಿತ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ನಾ. ಥೊಡೆ ಸಂಸೊದ್ ಹ್ಯಾ
ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಥರಾಚೆ ಜೀನ್ಸ್ ಕಾರಣ್ ಆಸ್ಯೆತ್ ಮ್ಹಣ್ ಅಂದಾಜ್ ಕರ್ತಾತ್.
ಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತ್ ತಸಲಿಂ ಥೊಡಿಂ ಜೀನ್ಸ್ ಗುರ್ತ್ ಕೆಲ್ಯಾತ್
ಆನಿ ಅನುವಂಶೀಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಪಿಡಾ ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ಪಾಶಾರ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ಹಿಂ ಜೀನ್ಸ್
ಾರಣ್ ಮ್ಹಣ್ ವಿವರ್‌ಯ್ ಆಸಾ. ಪುಣ್ ಹಿ ಪಿಡಾ ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ಮುಖಾರುನ್
ವಚಾನಾ, ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಬಾಪಾಯ್ಕ್ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚಿ ಪಿಡಾ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪುತಾಕ್‌ಯಿ ತಿ
ಪಿಡಾ ಯೆತಾ ಮ್ಹಣ್ ನಿಘಂಟ್ ನಾ. ತರ್‌ಯಿ 15 ಥಾವ್ನ್ 25 ಟಕ್ಕೆ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯಾ
ಪಿಡೆಸ್ತಾಂ ಥಂಯ್ ತಾಂಚ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ಹ್ಯೆ ಪಿಡೆನ್ ಕಷ್ಟುನ್ ಆಸ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ.

ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಸಂಸೊದಾಂ ಪ್ರಕಾರ್ ಜಿನ್ಸಾಂನಿ ಆಸ್ಚ್ಯೆ ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಸಾಂಗಾತಾ
ಾಯ್ಲ್ಯೊ ಥೊಡ್ಯೊ ರಾಸಾಯನಿಕ್ ವಿಕಾಳ್ ವಸ್ತು ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ಲೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಜೀವ್‌ಕಣ್
ಮೊರುಂಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಮ್ಹಣ್ ವಿವರಯ್ತಾತ್. ಆಜ್ ಸಂಸಾರ್‌ಭೊರ್ ಕೃಷಿಕ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ
ವೆಳ್ಯಾಕ್ ಕಿಡಿಂ ಥಾವ್ನ್ ರಾಕ್ಚೆ ಪಾಸತ್ ಥರಾವಳ್ ರಿತಿಚಿಂ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಾಂ ವಾಪುರ್ತಾತ್.
ಾತ್, ರಾಂದ್ವಯ್, ಫಳಾಂ ಆನಿ ಹೆರ್ ಬೆಳ್ಯಾಂಕ್ ವಾಪರ್ಚಿಂ ಥೊಡಿಂ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಾಂ
ಮೆಂದ್ವಾಶಿರಾಂಚ್ಯಾ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಚ್ಯಾ ನಾಸಾಕ್ ಕಾರಣ್ ಮ್ಹಣ್ ಅಂದಾಜ್‌ಯಿ ಆಸಾ.
ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂ ಭಿತರ್ಲಿ ಅವ್ಯವಸ್ತಾ ಶಿರಾಂಚೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ನಾಸ್ ಜಾಂವ್ಕ್
ಾರಣ್ ಮ್ಹಣ್‌ಯಿ ಥೊಡೆ ಸಂಸೊದ್ ಕಳಯ್ತಾತ್. ಅನುವಂಶೀಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಪಿಡೆಂತ್
ಪಡುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆ ರಾಸಾಯನಿಕ್ ವಿಕಾಚ್ಯಾ ಪ್ರಭಾವಾನ್ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ
ಪಿಡೆಂತ್ ಪಡ್ತಾತ್ ಮ್ಹಣ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಮಾನುನ್ ಘೆತ್ಲಾಂ. ಅಶೆಂ ಆಜೂನ್
ಸ್ಪಷ್ಟ್ ಕಾರಣ್ ಕಳಿತ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆಕ್ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್
ಜಾಂವ್ಚಿ ತಸಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ನಾ. ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಾಯಿತ್ತೊ ಸಂಸೊದ್
ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸುನ್ ಮುಖ್ಲ್ಯಾ ದಿಸಾಂನಿ ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ಕಾರಣ್ ಆನಿ

ಜೊಕ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮೆಳುಂಕ್ ಪುರೊ.

ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆಚಿ ಪ್ರಾಯ್. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಸುಮಾರ್ 60 ವರ್ಸಾಂಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯೆ ಪಿಡೆಚಿಂ ಖುಣಾಂ ವ್ಯಕ್ತ್ ಜಾತಾತ್. ತ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಪಿಡಾ ತೀವ್ರ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ವೆತಾ. ಶೆಂಬೊರಾಂತ್ ಪಾಂಚ್ ಥಾವ್ನ್ ಧಾ ಜಣ್ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂ ಥಂಯ್ ಪಿಡೆಚಿಂ ಖುಣಾಂ ಪನ್ನಾಸ್ ವರ್ಸಾಂ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ಸುರು ಜಾಂವ್ಕ್ ಪುರೊ.

ಸರ್ವ್ ಕಾಂಪ್ಣ್ಯೊ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ನ್ಹಯ್

ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನಾಚಿ ಪಿಡಾ ನ್ಹಯ್ ಆಸ್ತಾಂ ಹೆರ್ ಕಾರಣಾಂನಿಯ್ ಹಾತಾಂ-ಪಾಯಾಂನಿ ಕಾಂಪ್ಣಿ ಯೆಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಆಸಾ. ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಚಡುಣೆ ನಾಸ್ತಾಂ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾಂ ವೆತಾಂ ಹಾತಾಂನಿ ಕಾಂಪ್ಣಿ ಆಸ್ತಾ ಆನಿ ತಕ್ಲಿಯ್ ಕಾಂಪುಂಕ್ ಲಾಗ್ತಾ. ಹಾಕಾ essential tremor ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ವೆಚೊ ಆಸ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂತ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಪಾಯಾಂನಿ ಕಾಂಪ್ಣಿ ಆಸಾನಾ. ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡೆಕ್ ವಾಪುರ್ಚ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂನಿ ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಪ್ರಯೋಜನ್ ಜಾಯ್ನಾ.

ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ಲ್ಹಾನ್ ಲ್ಹಾನ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ರಗತ್ ಘೆಟೆ ಜಾವ್ನ್ ಮೆಂದ್ವಾಚೆ ಥೊಡೆ ಭಾಗ್ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಉಪ್ಜತಾ. ಅಶೆಂ ಸಬ್ಸ್ಟೇನ್ಶಿಯಾ ನಿಗ್ರಾಂತ್ಲ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಆಡ್ಕಳ್ ಜಾವ್ನ್ ಥಂಯ್ಚ್ಯಾ ಶಿರಾಂಚೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ನಾಸ್ ಜಾವ್ನ್ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡೆಚಿಂ ಖುಣಾಂ ವ್ಯಕ್ತ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡೆಚ್ಯಾ ಖುಣಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಉಡಾಸ್ ಉಣೊ ಜಾಂವ್ಚೊ ಆನಿ ಹೆರ್ ಸಮಸ್ಸೆಯ್ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಹಿ ನೀಜ್ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡಾ ನ್ಹಯ್. ಹಾಕಾ (pseudoparkinsonism, vascular parkinsonism) ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವಾಂ ಆಸಾತ್.

ಅಶೆಂಚ್ ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ಶಿರಾಂಕ್ ಲಗ್ತಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಪಿಡೆಂನಿಯ್ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡೆ ತಸಲಿಂ ಖುಣಾಂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಹಾತಾಂ-ಪಾಯಾಂನಿ ಕಾಂಪ್ಣಿ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳಾತ್. ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡೆಚೊ ವಾ ನ್ಹಯ್ ಮ್ಹಣ್ ನಿರ್ಧಾರ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾತ್. ತರ್‌ಯಿ ಸಮಸ್ಸೊ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡೆಚೊಚ್ ಮ್ಹಣ್ ಸ್ವಷ್ಟ್ ಸಾಂಗ್ಯೆತ್ ತಸಲ್ಯೊ ಕಿತೆಂಯ್ ರಗ್ತಾಚ್ಯೊ ತಪಾಸ್ಣ್ಯೊ ಜಾಂವ್, ಮೆಂದ್ವಾಚೆಂ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ವಾ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಚಾಲ್ತೆರ್ ನಾ. ಮೆಂದ್ವಾಚೆಂ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಹೆರ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸಾ ವಾ ನಾ ತೆಂ ಮಾತ್ರ್ ನಖ್ಖಿ ಕರ್ಯೆತ್ ಶಿವಾಯ್ ಸಬ್‌ಸ್ಟೇನ್ಶಿಯಾ ನಿಗ್ರಾಂತ್ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಮೆಲ್ಲೆ ಪಾರ್ಕುನ್, ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡಾ ಮ್ಹಣ್ಯೆತ್ ತಸಲಿಂ ಕಸಲಿಂಚ್ ಬದ್ಲಾಪಾಂ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್. ಸಬ್‌ಸ್ಟೇನ್ಶಿಯಾ ನಿಗ್ರಾ ಲ್ಹಾನ್ ಭಾಗ್ ಆನಿ ತೊ ಸ್ಕ್ಯಾನಾಂತ್ ದಿಸುನ್ ಯೆನಾ.

ಕಿತ್ಸಾ

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಆತಾಂ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡೆಕ್ ಒಕ್ತಾಂನಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿತಾತ್. ಾಂಚ್ಯಾ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಹಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಘೆವ್ಯೆತಾ. ಲಿವೋಡೊಪಾ (levodopa) ್ಳೆಂ ಏಕ್ ಒಕತ್ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡೆಕ್ ವಾಪುರ್ತಾತ್. ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡಾ ಸುರು ಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ಚ್ ಲಿವೋಡೊಪಾ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪಿಡೆಚಿಂ ಣಾಂ ಪುರ್ತಿಂ ಉಣಿಂ ಜಾವ್ನ್ ಆಪ್ಣಾಕ್ ಪಿಡಾ ಆಸಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂಚ್ ತಾಂಕಾಂ ವಿಸ್ರುನ್ ಚತ್. ಲಿವೋಡೊಪಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಪಿಡೆಸ್ತಾಚ್ಯಾ ಖುಣಾಂಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಹೆರ್ ಕ್ತಾಂಯ್ ದಿತಿತ್. ಒಕ್ತಾಂ ದಾಕ್ತೆರಾಚ್ಯಾ ಸಲಹಾ ಪ್ರಕಾರ್ ಸೊಡಿನಾಸ್ತಾಂ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಡೆಚಿಂ ಖುಣಾಂ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರ್ಯೆತಾ. ಪುಣ್ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡಾ ಪುರ್ತಿ ಗೂಣ್ ುಂಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ನಾ.

ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡೆಚ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂಕ್ ಥೊಡೆ ಅನಾಪೇಕ್ಷಿತ್ ಗೂಣ್ ಆಸುನ್, ಹೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಕ್ ಬದ್ಲುನ್ ವೆತಿತ್. ವೊರೊಡ್, ವೋಂಕ್ ತಸಲೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ತಿತ್. ಹೆರ್ ೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮಾನಸಿಕ್ ಸಮಸ್ಸೆ ಉಬ್ಜಾತಿತ್. ದಿಸಾಚೆಂ ನೀದ್ ಯೆಂವ್ಚಿ, ತ್-ಪಾಯಾಂಚ್ಯಾ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ಉಡ್ನಿ- ಅಶೆಂ ಹೆರ್ ಿಂಯ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳಾತ್. ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಒಕ್ತಾಂ ಆಪ್ಣಾಯಿತ್ಲ್ಯಾಕ್ ವಯ್ಯಾನ್ಸಾಂ ದಾಕ್ತೆರಾಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡೆ ಸಾಂಗಾತಾ ಡೆಸ್ತಾಕ್ ಮತಿಚಿ ಸುಕ್ತಿ, ಉದ್ವೇಗ್ ತಸಲೆ ಮತಿಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತಾಕಾಯ್ ಕ್ತಾಂ ದಿತಿತ್. ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡೆಕ್ ಒಕ್ತಾಂ ಮೆಳ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಾಪುರ್ತಾಲೆ. ಿಾಂಯ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂನಿ ಪಿಡೆಚಿಂ ಖುಣಾಂ ಉಣಿಂ ಕರುಂಕ್ ಮೆಂದ್ವಾ ತರ್ ಥೊಡಿಂ ಸಾಧನಾಂ ದವರ್ಚ್ಯಾ ತಸಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ್ ಮಟ್ಟಾರ್ ಪುರ್ತಾತ್. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್ ಪ್ರಸ್ತುತ್ ಅಸಲಿ ಖಂಚಿಯ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ನಾ.

ಚಲ್ಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂತ್ ಸುಧ್ರಾಪ್ ಹಾಡುಂಕ್ ಹಾತಾಂ-ಪಾಂಯಾಕ್ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಪ್ಕಾರಾಚಿ ಜಾಯ್ತ್. ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ಘಟ್ ಕರ್ನ್, ಹೆಣೆ-ತೆಣೆ ಭಂವುಂಕ್, ಲ್ತಾನಾ ಆಧಾರ್ ಚುಕ್ಚೆಂ ಆಡಾಂವ್ಕ್, ಪಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಮುಖಾಂತ್ರ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಯ್ದ್ಯಾಚೆಂ ಜಾಯ್ತ್. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂ ಕಡೆಂ ವಿಚಾರ್ನ್ ಅಸಲ್ಯಾ ಕಿತ್ಸೆಚಿ ಸಸಾಯ್ ಘೆವ್ಯೆತಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತಾಂಕ್ ಯೋಗ ತಸಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಯ್ ಯ್ದ್ಯಾಚಿ ಜಾಯ್ತ್. ಉಲಂವ್ಕ್ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಉಲಂವ್ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ speech erapy ದಿಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಪಡಾತ್.

ಡೆ ಸಾಂಗಾತಾ ಜಿಯೆಂವ್ಚೆಂ

ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡಾ ಹಳ್ತಾನ್ ಸುರು ಜಾತಾ, ಚಡಾತ್ತ್ ವೆತಾ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಡೆಸ್ತಾಚೆ ದೀಸ್ ಕಷ್ಟಾಂಚೆ ಕರ್ತಾ. ಸದಾಂಚಿಂ ಕಾಮಾಂ ಕರುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾಯಿತ್ ಂವ್ಚೆಂ, ಭಾಯ್ರ್ ವಚುಂಕ್ ಆನಿ ಹೆರಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಭರ್ಸುಂಕ್ ಅಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ,

ಕುಟ್ಮಾಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಸಾಂದ್ಯಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಹೊಂದೊನ್ ವೆಚೆಂಯ್ ಕಷ್ಟಾಂಚೆಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಅಶೆಂ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಚಿ ಜಿಣಿ ಸಮಸ್ಯಾಚಿ ಜಾವ್ನೆತಾ. ಹ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಘರ್ಚ್ಯಾಂನಿ ಆನಿ ಸಾಂಗಾತಾ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಪಿಡೆಸ್ತಾಕ್ ಸಮ್ಜುನ್ ತಾಕಾ ಪಿಡೆ ಸಾಂಗಾತಾ ಹೊಂದೊನ್ ವಚುಂಕ್ ಆಧಾರ್ ದಿಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಪಿಡೆಚಿಂ ಖುಣಾಂ ಆನಿ ಸಮಸ್ಸೆ ಸಮ್ಜಲ್ಯಾರ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾ ಥಂಯ್ ಜಾಂವ್ಚಿಂ ಬದ್ಲಾಪಾಂ ಅರ್ಥ್ ಕರ್‍ನ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಯ್ತ್. ಥೊಡ್ಯಾ ಶೆರಾಂನಿ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂಕ್ ಆಧಾರ್ ದಿಂವ್ಚೆ ಪಂಗಡ್ ಆಸ್ತಾತ್ ವಾ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂಚೆಚ್ ಪಂಗಡ್ ಆಸುನ್ ಎಕಾಮೆಕಾಚೆ ಸಂಕಟ್ ವಾಂಟೆ ಕರ್‍ನ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಸಕ್ತಾತ್. ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ತಿತ್ಲೆಂ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ್ ದವರ್‍ನ್, ತಾಕಾ ಕಿತೆಂ ಸಾಧ್ಯ್ ತಸಲೆಂ ಕಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ಅವ್ಕಾಸ್ ಕರ್‍ನ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಚೆ ಮತಿಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ಉರಾತ್.

• ಪಿಡೆಚ್ಯೆ ಸುರ್ವಾತೆ ಥಾವ್ನ್ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾನ್ ಸಾಧ್ಯ್ ತಿತ್ಲೆಂ ಕಾರ್ಯಾಳ್ ಉರ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಪಿಡಾ ಸುರು ಜಾಲಿ, ಹಾತ್-ಪಾಂಯ್ ಕಾಂಪ್ತಾತ್ ವಾ ಚಲ್ತಾನಾ ಲಕ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾತಾ ಮ್ಹಣ್ ಕೊನ್ಸೊ ಧರ್‍ಚೊ ನ್ಹಯ್. ವೆಳಾರ್ ಶಿರಾಂಚ್ಯಾ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಕ್ ಭೆಟುನ್ ಜೊಕ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸುರು ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಸದಾಂಯ್ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ಚಲ್ಚೆ ತಸಲಿಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ಕರ್‍ಚಿಂ ಬರೆಂ. ಹ್ಯಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್‍ಚಿ ಸವಯ್ ನಾ ತರ್ ಪಿಡಾ ಸುರು ಜಾಲ್ಲಿಚ್ ತರ್‌ಯಿ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಜಾವ್ನ್ ಚಲ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ಸುರ್ವಾತೆರ್ ದಿಸಾಕ್ ಧಾ-ಪಂದ್ರಾ ಮಿನುಟಾಂ ತಿತ್ಲೆಂ, ಸಾಧ್ಯ್ ತರ್ ದಿಸಾಕ್ ದೊದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಚಲ್ಚೆಂ. ಪಯ್ಸ್ ವಚುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ ತರ್ ಘರಾಚ್ಯಾ ಭಿತರ್‌ಚ್ ವಾ ಘರ್ಚ್ಯಾ ಜಾಲಾಂತ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಚಲ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ಚಲುಂಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಪಾಸತ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾತಾತ್ ತರ್ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿಸ್ಟಾಂಚಿ ಸಸಾಯ್ ಘೆವ್ಯೆತ್.

• ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡೆಚ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂಕ್ ಆಧಾರಾಕ್ ಲಕ್ಣಿ ಆಸ್ತಾ. ತಸಲ್ಯಾಂನಿ ಆಧಾರಾಕ್ ತೀನ್ ವಾ ಚ್ಯಾರ್ ಮುಳಾಂ ಆಸ್ಚೆಂ ಬೇತ್ ವಾಪುರ್‍ಯೆತಾ. ಅಸಲಿಂ ಬೆತಾಂ ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಶೊಪಾಂನಿ ಮೆಳ್ತಾತ್.

• ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಕ್ ಅಸಲೆಂಚ್ ಖಾಣ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಕಿತೆಂಯ್ ನಾ. ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಕ್ ತಾಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್, ತಾಕಾ ಆಸ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್, ರಗ್ತಾದಾಬ್ ತಸಲ್ಯಾ ಹೆರ್ ಸಮಸ್ಯಾಂಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಖಾಣ್-ಪೀವನ್ ದಿವ್ಯೆತಾ ಶಿವಾಯ್, ಪಿಡೆಕ್‌ಚ್ ಸಂಬಂಧ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಖಾಣ್ ವಾ ಪಿಯೊಣೆ ಚಾಲ್ತೆರ್ ನಾ. ವಿಟಮಿನ್, ಲವಣಾಂ ಆಸ್ಚೆಂ ಸಮತೋಲನ್ ಖಾಣ್ ದಿಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್.

• ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಕ್ ಖಾಣ್ ಚಾಬುಂಕ್ ಆನಿ ಗಿಳುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾತಾತ್ ತರ್, ಏಕ್‌ಚ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಚಡ್ ಖಾಂವ್ಕ್ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಲ್ಹಾನ್ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಖಾಣ್ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ತೊಂಡಾಕ್ ಘೆತಾನಾಂಯ್ ಥೊಡೆಂಚ್ ಘೆವ್ನ್ ಚಾಬುಂಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್‍ನ್ ಗಿಳ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ಚಾಬುಂಕ್ ಆನಿ ಗಿಳುಂಕ್ ಸಲೀಸ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಪಾಸತ್ ಖಾಣ್ ಮೊವ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ. ಖಾಣ್ ಚಾಬುಂಕ್ ಆನಿ ಗಿಳುಂಕ್

ಚಡ್ ವೇಳ್ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಸವ್ಕಾಸಾಯೆನ್ ಖಾಣ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಲೆಂ ಬರೆಂ. ಖಾಂವ್ಕ್, ಜೆಂವ್ಕ್ ಆಮ್ಸೊರುಂಕ್ ನಜೊ.

- ಜೆಂವ್ಣಾಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಬರ್ಫಾಚೆ ಲ್ಹಾನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಗುಳೆ ಚಿಂವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಖಾಣ್ ಗಿಳುಂಕ್ ಸಲೀಸ್ ಜಾಯ್ತ್. ಜೆಂವ್ಣಾಚ್ಯಾ ಆದಿಂ ಬರ್ಫಾಂತ್ ದವರ್‌ಲ್ಲೊ ಇಲ್ಲೊ ಸೊಡಾ ಪಿಯೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಗಿಳುಂಕ್ ಬರೆಂ ಜಾಯ್ತ್. ಹೆರ್ ಸಮಸ್ಸೆ ನಾಂತ್ ತರ್ ಮಾತ್ಸೆಂ ತಿಕ್ತೆಂ-ಆಮ್ತೆಂ ಖಾಣ್ ಗಿಳುಂಕ್ ಸಲೀಸ್ ಜಾತಾ.
- ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಪಿಡೆಂತ್ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧುನ್ ವೆಚೆಂ ಪ್ರಮುಖ್ ಸಮಸ್ಸೊ. ಜೆವ್ಣಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಆನಿ ಮಧೆಂ ತವಳ್ ತವಳ್ ಉದಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ ಚಡ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ. ನಾರ್ಕುಟ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಚಿಂ ಖಾಣಾಂ-ರಾಂದ್ವಯ್ ಆನಿ ಫಳ್ ವಸ್ತು ಖಾಣ್ ಜಿರುಂಕ್ ಆನಿ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಚೆಂ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಚಡ್ ಗರ್ಜೆಚೆ. ಅಸಲಿಂ ಖಾಣಾಂ ಸುರ್ವಿಲ್ಯಾ ದಿಸಾಂನಿ ಥೊಡಿಂ ಥೊಡಿಂಚ್ ದಿವ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಚಡಯಿತ್ತ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಅನ್ನಿಟಿಂತ್ ಖಾಣ್ ಮುಖಾರ್ ವೆಚೆಂಯ್ ಬರ್ಯಾನ್ ಜಾಯ್ನಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ನಾರ್ಕುಟ್ ಆಸ್ಚಿಂ ಚಡ್ ಖಾಣಾಂ ಬರಿಂ ನ್ಹಯ್. ಇತ್ಲ್ಯಾರ್ ಉದ್ಕಡೆ ಸದಿಳ್ ವಚಾನಾ ತರ್, ದಾಕ್ತೆರಾಂಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆವ್ನ್ ಉದ್ಕಡೆ ಮೊವ್ ಕರ್ಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಮೆಳ್ತಾತ್, ತಿ ಘೆವ್ಯೆತಾ.

6.4 ಪಕ್ಷವಾತ ವಾ ಆರ್ ಮಾರ್ಚಿ

ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂ ಪಯ್ಕಿ ಆರ್ ಮಾರ್ಚಿ ಏಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಸಮಸ್ಸೊ. ದಾವ್ಯೆ ವಾ ಉಜ್ವ್ಯೆ ಖಂಚೆಯ್ ಕುಶಿಚೆ ಹಾತ್-ಪಾಂಯ್ ಆನಿ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಮುಸ್ಕರಾಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ವಿವಿಧ್ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ಸಾದ್ಯಾ ಉತ್ರಾಂನಿ **ಆರ್ ಮಾರ್ಚಿ** ವಾ **ಪಕ್ಷವಾತ** ಮ್ಹಣ್ ಆಮ್ಚೊ ಲೋಕ್ ಒಳ್ಕತಾ. ಹಾಕಾ ಇಂಗ್ಲೆಜ್ ಭಾಶೆಂತ್ stroke ಮ್ಹಣ್ ಆನಿ ಕಾಂದ್ಡಿ ಭಾಶೆಂತ್ ‘**ಪಕ್ಷವಾತ**’ ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಚಡ್ ತರ್‌ಯಿ, ಆಯ್ಲೆವಾರ್ ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆರ್‌ಯಿ ಆರ್ ಮಾರ್ಚಿ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ.

ಆರ್ಥಿಕ್ ಥರಾನ್ ಮುಖಾರ್ ಪಾವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂನಿ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಆನಿ ಕೆನ್ಸರಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಆರ್ ಮಾರ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಮೊರ್ನಾಚೆಂ ಪ್ರಮುಖ್ ಕಾರಣ್. ಥೊಡೆ ಆರ್ ಮಾರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ತಕ್ಶಣ್ ಮೊರ್ನ್ ಪಾವ್ಲ್ಯಾರ್, ಚಡ್ತಾವ್ ಪಿಡೆಸ್ತ್ ಆರ್ ಮಾರ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಹಪ್ತ್ಯಾಂನಿ ತೆಂ ಮಯ್ನ್ಯಾಂನಿ ಸಂಸಾರಿ ಪಯ್ಣ್ ಆಖೇರ್ ಕರ್ತಾತ್. ಪುಣ್ ಆರ್ ಮಾರ್‌ಲ್ಲೆ ಸಕ್ಕಡ್ ಮೊರ್ನ್ ಪಾವಾನಾಂತ್, ವಾಂಚುನ್ ಉರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಚೆ ಉರ್‌ಲ್ಲೆ ದೀಸ್ ವಿಶೇಸ್ ಕಷ್ಟಾಂಚೆ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಆರ್ ಮಾರ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ವಾಂಚುನ್ ಉರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹಾತಾಂ-ಪಾಯಾಂನಿ ಥರಾವಳ್ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಉರ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಜೊಕ್ತ್ಯಾನ್ ಉಲಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಚಡ್ತಾವ್ ಜಣಾಂಕ್ ಆಧಾರ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಚಲುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ.

ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಂನಿ ಥರಾವಳ್ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತಾ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂಕ್ ಹ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹೆರಾಂಚೊ ಆಧಾರ್ ನಾಸ್ತಾಂ ನ್ಹಾಂವ್ಕ್, ಖಾಣ್-ಜೆವಾಣ್ ಸೆಂವ್ಕ್, ಕಾಕ್ಸಾಕ್ ವಚುಂಕ್‌ಯಿ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಯ್ನಾ.

ಆರ್ ಮಾರ್ಚಿ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಕಿತೆಂ?

ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹರ್ ಭಾಗಾಂಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಂಚೆಂ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ಶಿರಾಂಚೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಕರ್ತಾತ್. ದಾವ್ಯೆ ಆನಿ ಉಜ್ವ್ಯೆ ಕುಶಿಚ್ಯಾ ಹಾತಾಂ-ಪಾಯಾಂಚೆಂ ಆನಿ ಮುಸ್ಕರಾಚ್ಯಾ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂಚೆಂ ಚಲನ್‌ಯಿ ಮೆಂದ್ವಾಚೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಭಾಗ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ಆಸ್ತಾತ್. ದಾವ್ಯಾ ಹಾತಾಚಿಂ ಬೊಟಾಂ ಹಾಲಂವ್ಚೆಂ ಕಾಮ್ ಸಾಂಬಾಳ್ಚೊ ಮೆಂದ್ವಾಚೊ ಭಾಗ್ ಉಜ್ವ್ಯಾ ಹಾತಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಕರಿನಾ. ಹಾತಾಚೆಂ ಥಾಕ್ಟೆಂ ಬೋಟ್ ದೊಡ್ಚೆಂ ಚಲನ್ ಸಾಂಬಾಳ್ಚೊ ಮೆಂದ್ವಾಚೊ ಭಾಗ್, ತೆಂ ಬೋಟ್ ದೊಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಉಗ್ತೆಂ ಕರ್ಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರಿನಾ; ತೆಂ ಕಾಮ್ ಮೆಂದ್ವಾಚೊ ಬೊಲ್ಕೊಚ್ ಭಾಗ್ ಸಾಂಬಾಳ್ತಾ. ಅಶೆಂ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹರ್ ಭಾಗಾಂಚೆಂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಕಾಮ್ ಮೆಂದ್ವಾಚೊ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಭಾಗ್ ಆಪ್ಣಾ ತಾಬೆನ್ ದವರ್‍ನ್ ಆಸಾ.

ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ಶಿರಾಂನಿ ಜೊಕ್ತ್ಯಾ ಥರಾನ್ ಕಾಮ್ ಜಾಯ್ಜೆ ತರ್, ತೆ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ್ ಆಸಾಜೆ ತರ್ ತ್ಯಾ ಶಿರಾಂಕ್‌ಯಿ ಒಕ್ಸಿಜನ್ ಆನಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಜಾಯ್. ಆನಿ ತ್ಯೊ ವಸ್ತು ಶಿರಾಂಕ್ ಪಾವಂವ್ಚೆಂ ಕಾಮ್ ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾಮುಖಾಂತ್ರ್ ಜಾತಾ. ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ನಿರಂತರ್ ರಗ್ತಾಚೆಂ ಚಲನ್ ಚಾಲು ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮಾತ್ರ್ ಮೆಂದು ಕಾಮ್ ಕರಿತ್ತ್ ಆಸ್ತಾ. ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಕಾರಣಾನ್ ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ಶಿರಾಂಕ್ ರಗತ್ ವ್ಹರ್ಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಆಡ್ಕಳ್ ಜಾವ್ನ್, ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ಲ್ಹಾನ್ ವಾ ವ್ಹಡ್ ಭಾಗಾಕ್ ರಗತ್ ಪಾವಾನಾ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ವಾ ರಗ್ತಾಚಲವ್ಣಿ ಪುರ್ತಿ ಬಂಧ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ತ್ಯಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಭಾಗಾಂತ್ಲ್ಯೊ ಶಿರೊ ನಿಸ್ತೇಜ್ ಜಾತಾತ್ ಆನಿ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪುರ್ತ್ಯೊ ಬೆಕಾರ್ ಜಾತಾತ್. ತವಳ್ ಬೆಕಾರ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಚ್ಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣಾಚೆರ್ ಆಸ್ಚೊ ಕುಡಿಚೊ ಭಾಗ್ ಆಪ್ಲೆಂ ಕಾಮ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕಾನಾ.

ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಉಜ್ವ್ಯೆ ಕುಶಿಚ್ಯಾ ಹಾತಾ-ಪಾಯಾಂಚ್ಯಾ ಆನಿ ಮುಸ್ಕರಾಚ್ಯಾ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂಚೆಂ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ದಾವ್ಯೆ ಕುಶಿಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ ಜಾತಾ ತರ್, ದಾವ್ಯೆ ಕುಶಿಚ್ಯಾ ಹಾತಾ-ಪಾಯಾಂ ಆನಿ ಮುಸ್ಕರಾಚ್ಯಾ ದಾವ್ಯೆ ಕುಶಿಚ್ಯಾ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂಚೆಂ ನಿಯಂತ್ರಣ್ ಉಜ್ವ್ಯೆ ಕುಶಿಚ್ಯಾ ಶಿರಾಂನಿ ಜಾತಾ. ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ಉಜ್ವ್ಯೆ ಕುಶಿಚೊ ಭಾಗ್ ರಗತ್ ಪಾವಾನಾಸ್ತಾಂ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ದಾವ್ಯೆ ಕುಶಿಚೆ ಹಾತ್, ಪಾಂಯ್ ಆನಿ ಮುಸ್ಕರಾಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಕಾಮ್ ಕರಿನಾಂತ್. ಹಾಕಾ ಆಮಿ ತ್ಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿಕ್ ದಾವ್ಯೆ ಕುಶಿಕ್ ಆರ್ ಮಾರ್ಲ್ಯಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ತಾಂವ್. ಅಶೆಂಚ್ ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ದಾವ್ಯೆ ಕುಶಿಂತ್ ರಗ್ತಾಚಲವ್ಣೆಕ್ ಬಾಧಕ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಉಜ್ವ್ಯೆ ಕುಶಿಕ್ ಆರ್ ಮಾರ್ತಾ.

ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಆರ್ ಮಾರ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿಕ್ ಉಲಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಉತ್ರಾಂ ಜೊಡುಂಕ್ ವಾ ಉಲಂವ್ಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಭಾಗ್ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ ದಾವ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ ಆಸ್ತಾ.

ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ದಾವ್ಯಾ ಭಾಗಾಕ್ ಆರ್ ಮಾರ್ಲ್ಯಾತರ್, ಉಜ್ವ್ಯೆ ಕುಶಿಚೆ ಹಾತ್, ಪಾಂಯ್
ಆನಿ ಮುಸ್ಕರಾಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾತಾತ್ ಆನಿ ಉಲಂವ್ಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಕ್ಯಿ
ಜಖಿಮ್ ಜಾಲಾಂ ತರ್ ತ್ಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿಕ್ ಉಲಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಪುಣ್ ಉಜ್ವ್ಯಾ ಭಾಗಾಕ್
ಜಖಿಮ್ ಜಾವ್ನ್, ದಾವ್ಯೆ ಕುಶಿಚೆ ಹಾತ್-ಪಾಂಯ್ ಹಾಲಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್ ತರ್
ಉಲಂವ್ಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾತಿತ್, ಪುಣ್ ಉತ್ರಾಂ ಪುರ್ತಿಂ ಬಂಧ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್.

ಅಶೆಂ ಹರ್ಯೆಕ್ ಪಾವ್ಪಿಂ ಜಾಯ್ನಾ. ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಜಖಿಮ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಮೆಂದ್ವಾಚೊ
ಭಾಗ್ ಲ್ಹಾನ್ ಆಸ್ಯೆತಾ ವಾ ಜಖಿಮ್ ಜಾಲ್ಲಿ ಮೆಂದ್ವಾಚಿ ಸುವಾತ್ ಲ್ಹಾನ್ ಆಸುನ್
ತ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಏಕ್ ಹಾತ್ ಮಾತ್ರ್ ವಾ ಏಕ್ ಪಾಂಯ್ ಮಾತ್ರ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ವಾ
ಜಾಲ್ಲಿ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್‌ಯಿ ಚಡುಣೆ ಆಸ್ಯೆತಾ-ಪಾಯಾಂತ್ ಬಳ್ ಪುರ್ತೆಂ ವಚುನ್ ಹಾತ್
ಹಾಲಂವ್ಕ್ ಥೊಡೆಚ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಆರ್ ಮಾರ್ಚಿ ಕಿತ್ಯಾಕ್?

ಮಧ್ಯಮ್ ಆನಿ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಆರ್ ಮಾರ್ಚ್ಯೆಕ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ
ಆಡ್ಕಳ್ ಉಪ್ಜುಂಚಿ ಆನಿ ಮೆಂದ್ವಾಚೆ ರಗ್ತಾನಳ್ ಫುಟುನ್ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್
ಜಾಂವ್ಚೊ - ಹಿಂ ದೋನ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಕಾರಣಾಂ ಆಸಾತ್. ಅಪ್ರೂಪ್ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ
ಭುಂಚ್ಯೆಯ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಹೆರ್ ಕಾರಣಾಂನಿ ಆರ್ ಮಾರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ.

ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಆಡ್ಕಳ್

ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಆಡ್ಕಳ್ ಉಪ್ಜಲ್ಯಾರ್ ಕಸೊ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾತಾ
ತಶೆಂಚ್ ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿಯ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಉಪ್ಜಲ್ಯಾರ್ ಆರ್ ಮಾರುಂಕ್
ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಆರ್ ಮಾರ್ಚ್ಯೆಕ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಆಡ್ಕಳ್ ಉಪ್ಜುಂಚೆಂ ಏಕ್
ಪ್ರಮುಖ್ ಕಾರಣ್. ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂಚ್ ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ
ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿಯ್ ಚರಬ್ ಜಮುನ್ ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ವೆಚೆಂ ರಗತ್ ಉಣೆ ಜಾಯಿತ್
ಯೆವ್ಯೆತಾ ವಾ ಚರಬ್ ಜಮ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಕಡೆಂ ರಗ್ತಾನಳ್ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾನ್ ಫುಟುನ್, ತ್ಯೆ
ಸುವಾತೆರ್ ರಗತ್ ಘಟೊ ಜಾವ್ನ್ ಎಕಾನೇಕ್ ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ತ್ಯೆ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆಕ್ ಲಗ್ಗಿ
ಭಾಗಾಕ್ ರಗತ್ ವೆಚೆಂ ಬಂಧ್ ಜಾಯ್ತ್. ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾಂವ್ಚಿಂ
ಕಾರಣಾಂಚ್ ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿಯ್ ರಗತ್ ಘಟೆ ಜಾಂವ್ಕ್ ಕಾರಣ್
ಜಾತಾತ್. ಸಿಗ್ರೆಟ್ ವಾ ಹೆರ್ ರುಪಾರ್ ಧುಮ್ರಿ ವಾಪುರ್ಚಿ, ಚಡ್‌ಲ್ಲಿ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ವಾ
ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್, ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಅಸಲಿಂ ಕಾರಣಾಂ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಆಡ್ಕಳ್ ಉಪ್ಜುಂಕ್
ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾತಾತ್. ಹಾಕಾ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಚಿಂ ರಿಸ್ಕ್ ಕಾರಣಾಂ (risk factors)
ಮ್ಹಣ್ತಾತ್ ತಶೆಂಚ್ ಆರ್ ಮಾರ್ಚ್ಯೆಕ್‌ಯ್ ಹಿ ರಿಸ್ಕ್ ಕಾರಣ್. (ತಶೆಂ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್
ಕೊಣಾಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ ತಾಂಕಾಂ ಆರ್ ಮಾರುಂಕ್‌ಯಿ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ).

ಅಪ್ರೂಪ್ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕಾಳ್ಜಾಂತ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲೊ ರಗ್ತಾಘಟೊ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್
ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಆಡ್ಕಳ್ ಉಪ್ಜಯ್ತಾ. ಕಾಳ್ಜಾಕ್ ಲಗ್ಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್

ಥಂಯ್, ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ಖಂಚ್ಯೆಯ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಆರ್ ಮಾರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯೆ ಉಡ್ನೆಂತ್ atrial fibrillation ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಏಕ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ತಾ. ಅಸಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಭಿತರ್ ರಗತ್ ಘೆಟೊ ಉಪ್ಜುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಥಂಯ್ ಥಾವ್ನ್ ತೊ ಘೆಟೊ ಶೀದಾ ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ವಚುನ್ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾ ಚಲವ್ಣೆಕ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಕರಿತ್. ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ರಗತ್ ವ್ಹರ್ಚ್ಯಾ 'ಕ್ಯಾರೊಟಿಡ್' ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ರಗತ್ ಘೆಟೆ ಜಾವ್ನ್ ತೆಂ ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ವಚುನ್ ಆರ್ ಮಾರುಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ('ಕ್ಯಾರೊಟಿಡ್' ರಗ್ತಾನಳ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗೊಮ್ಟ್ಯಾಚ್ಯಾ ದಾವ್ಯಾ ಆನಿ ಉಜ್ವ್ಯಾ ದೊನ್ಯಿ ಕುಶಿಂನಿ ಆಸಾತ್.)

ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್

ಮಧ್ಯಮ್ ಆನಿ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಆರ್ ಮಾರುಂಕ್ ಆನ್ಯೇಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಕಾರಣ್ ಮೆಂದ್ವಾ ಭಿತರ್ ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್ ಜಾಂವ್ಚೊ. ರಗ್ತಾದಾಬ್ ವಾ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಮಿತಿ ಭಾಯ್ರ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮೆಂದ್ವಾಚೆ ಭಿತರ್ ರಗ್ತಾಚೆ ಲ್ಹಾನ್ ನಳಿ ಫುಟುನ್ ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್ ಜಾತಾ. ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ದೋನ್ ಥರಾನ್ ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ಆಘಾತ್ ಜಾತಾ. ಖಂಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಚೊ ರಗ್ತಾನಳ್ ಫುಟ್ಲಾ ತ್ಯಾ ಭಾಗಾಕ್ ರಗತ್ ವೆಚೆಂ ಬಂಧ್ ಜಾವ್ನ್ ಥಂಯ್ಚ್ಯೊ ಶಿರೊ ನಿಸ್ತೇಜ್ ಜಾವ್ನ್ ತ್ಯಾ ಶಿರಾಂಕ್ ಲಗ್ತಿ ಭಾಗಾಂನಿ ಆರ್ ಮಾರ್‍ಲ್ಲಿಂ ಖುಣಾಂ ದಿಸುನ್ ಯೆತಾತ್. ಆನಿ ದುಸ್ರೆಂ, ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ ಸುವಾತೆರ್ ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ಶಿರಾಂಚೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಸುಜುಂಕ್ ಲಾಗ್ತಾತ್. ಹಾಚ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ತಕ್ಲೆ ಭಿತರ್ ಭೊರ್ ಚಡುನ್ ಮೆಂದುಚ್ ಅಡ್ಚುನ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಯ್ತ್. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಮೆಂದ್ವಾ ಭಿತರ್ ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ವ್ಯಕ್ತಿಚೆ ಮತ್ ಚುಕ್ತಾ ಆನಿ ತೊ ಸನಿನ್ ಜಾಯ್ನಾ ತಸಲ್ಯೆ ಗತಿಕ್ (ಕೋಮಾಕ್) ವಚಾತ್. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಹೆರ್ ಸಮಸ್ಸೆಯ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮೆಂದ್ವಾ ಭಿತರ್ ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿನ್ ವಾಂಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಉಣಿ.

ಸಮಸ್ಯಾಚಿ ಸುರ್ವಾತ್

ಆರ್ ಮಾರ್ಚಿ ಸುರ್ವಾತ್ ಸಕ್ದಾಂ ಥಂಯ್ ಏಕ್‌ಸಾರ್ಕಿ ಆಸಾನಾ. ಆರ್ ಮಾರ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಥರ್ ಆಸುನ್, ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ ಆಘಾತ್ ಜಾಲಾ, ಕಿತ್ಲೆಂ ಜಖಮ್ ಜಾಲಾಂ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಸುರ್ವಿಲಿಂ ಖುಣಾಂ ದಿಸುನ್ ಯೆತಾತ್.

- ಎಕಾನೇಕ್ ಮುಸ್ಕರಾಚಿ ಏಕ್ ಕೂಸ್, ಚಡ್ತಾವ್ ತೈಚ್ ಕುಶಿಚೆ ಹಾತ್ ಆನಿ ಪಾಂಯ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಮೆಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾವ್ನ್ ಥೊಡ್ಯಾಚ್ ಘಡಿಯಾಂ ಭಿತರ್ ಪುರ್ತೆ ನಿಸ್ತೇಜ್ ವಾ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾತಾತ್. ಜಾಯ್ ತಶೆಂ ಹಾತ್ ಪಾಂಯ್ ಹಾಲಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಥೊಡಿ ವಾ ಪುರ್ತಿ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಲಗ್ತಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ ಮುಯೊ ಧಾಂವ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾವ್ಯೆತಾ ವಾ ತ್ಶ್ಯಾ ಮೆಲ್ಯಾತ್ ತಸಲೊ ಅನ್ಭೋಗ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.
- ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಉಲಂವ್ಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಆರ್ ಮಾರ್ಚಿಂ ಖುಣಾಂ ವ್ಯಕ್ತ್ ಜಾತಾತ್. ಉತ್ರಾಂ ಅಸ್ಪಷ್ಟ್ ಜಾಂವ್ಚಿಂ, ಉಲಯ್ತಾನಾ ಉತ್ರಾಂ

ಾದ್ದಿಂ ಜಾಂವ್ಚಿಂ ಆರ್ ಮಾರ್‍ಚಿ ಸುರ್ವಾತ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಉಲಂವ್ಕ್, ಸಮ್ಜುಂಕ್ ಕಷ್ಟ್ ಾಂವ್ಚೆ ವಾ ಸಯ್ರ್-ಭಯ್ರ್ ಜಾಲ್ಲೆ ಪರಿಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂಯ್ ಆರ್ ಮಾರ್‍ತಾ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾಚಿ ುಣಾ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮುಸ್ಕರಾಚೆ ಆನಿ ತೊಂಡಾಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಾಗ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ತೊಂಡಾ ಥಾವ್ನ್ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ಥಿಂಪಿ ಭಾಯ್ರ್ ವ್ಹಾಳ್ಚಿ ಸುನ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ.

- ಎಕಾ ವಾ ದೊನ್‌ಯಿ ದೊಳ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ದಿಷ್ಟಿಂತ್ ತಫಾವತ್ ಜಾಂವ್ಕ್ಯೊ ಆರ್ ಾರ್‍ಚಿ ಸುರ್ವಾತ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಆರ್ ಮಾರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂತ್ ದಿಷ್ಟ್ ವಚಾನಾ.
- ಚಲುನ್ ಆಸ್ತಾಂ ಆಸ್ತಾಂ ಪಾಯಾಂತ್ ಬಳ್ ಚುಕ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ, ಧಾರ್ ಚುಕ್ಯೊ ವಾ ಆಧಾರ್ ಚುಕುನ್ ಪಡ್ಚೆಂ ಆರ್ ಮಾರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಸ್ಯೆತಾ. ುಂದ್ವಾಂತ್ ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಚಡ್ತಾವ್ ಖಂಯ್ ಆಸಾ ಥಂಯ್ ಡ್ತಿತ್ ಆನಿ ತಾಂಚಿ ಮತ್ ಚುಕುನ್ ವೆಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ.
- ಆನಿ ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕಾರಣ್ ನಾಸ್ತಾಂ ವಿಶೇಸ್ ತಕ್ಲೆ ಫಡಾಪಡ್ ುರು ಜಾಂವ್ಚಿ ಆರ್ ಮಾರ್‍ಚಿ ಸುರ್ವಾತ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ತಕ್ಲೆ ಫಡಾಪಡ್ ಜಾವ್ನ್ ಆನಿ ೊಡ್ಯಾಚ್ ಘಡಿಯಾಂನಿ ಎಕೆ ಕುಶಿಕ್ ಆರ್ ಮಾರ್‌ಲ್ಲಿಂ ಖುಣಾಂ ದಿಸುನ್ ಯೆತಿತ್.

ುರ್ತಾನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಕ್ ವರ್‍ಚೆಂ

ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹೆರ್ ಪಿಡೆಂನಿ ವಾ ದುಸ್ರೆ ಖಂಚೆಯ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಚೆ ಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ವಯ್ಲಿಂ ಖುಣಾಂ ದಿಸುನ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಸಮಸ್ಸೊ ಆರ್ ಾರ್‌ಲ್ಲೊ ತರ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಕ್ ತಕ್ಷಣ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಕ್ ವರ್‍ಚಿ ಗರ್ಜ್. ವೆಳಾರ್ ಜೊಕ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ುಳ್ಳ್ಯಾರ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಚಡುನ್ ವೆಚೊ ವಾ ತೀವ್ರ್ ಜಾಂವ್ಕ್ಯೊ ಆಡಾವ್ಯೆತಾ. ವ್ಯಕ್ತಿಕ್ ಆರ್ ಮಾರ್‍ಲ್ಯಾ ವಾ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಜಾಲಾಂ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜುಂಚ್ಯಾಕ್ ಹ್ಯೊ ತೀನ್ ರ್‍ಯ್ನ್ಯೊ ಕರುಂಕ್ ಸಾಂಗ್ಯೆತ್:

1. ಹಾಸುಂಕ್ ಸಾಂಗ್ಚೆಂ:

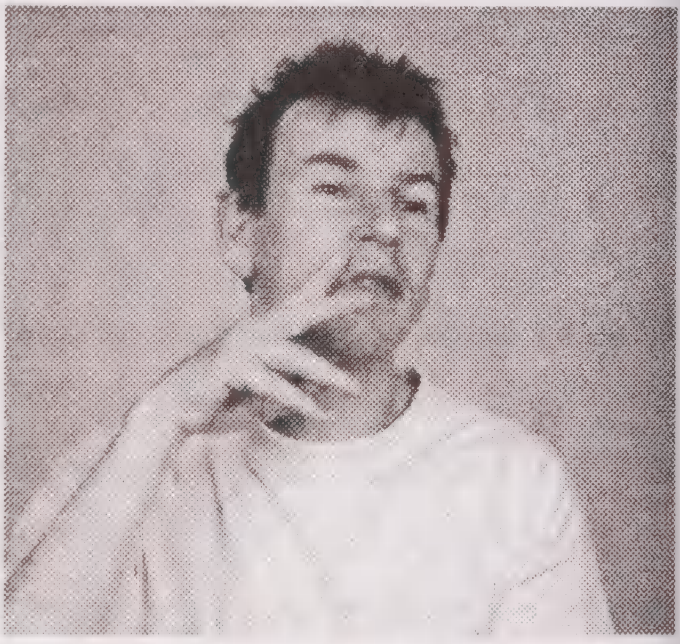
ವ್ಯಕ್ತಿಕ್ ಆರ್ ಮಾರ್‍ಲ್ಯಾ ಮ್ಹಣ್ ದುಬಾವ್ ಆಸಾ ತರ್, ತಾಕಾ ಇಲ್ಲೆಶೆಂ ಹಾಸುಂಕ್ (to smile) ಸಾಂಗ್ಯೆತ್. ಆರ್ ಮಾರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮುಸ್ಕರಾಚ್ಯೊ ೋನ್‌ಯಿ ಕುಶಿ ಏಕ್ ಸಾರ್‍ಕ್ಯೊ ಹಾಲಾನಾಂತ್ ವಾ ದೆಗೆನ್ ಸರಾನಾಂತ್. ಹಾಸ್ತಾನಾ ುಸ್ಕರಾಚ್ಯೊ ದೋನ್‌ಯಿ ಕುಶಿ ಏಕ್‌ಸಾರ್‍ಕ್ಯೊ ನಾಂತ್ ತರ್ ಆರ್ ಮಾರ್‌ಲ್ಲಿ ಾಧ್ಯತಾ ಚಡ್.

2. ಹಾತ್ ವಯ್ರ್ ಉಕಲ್ಚೆ:

ಆರ್ ಮಾರ್‍ಲ್ಯಾ ಮ್ಹಣ್ ದುಬಾವ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿಕ್ ಆಪ್ಲೆ ದೊನ್‌ಯಿ ಹಾತ್ ಮಾಸಮ್ ವಯ್ರ್ ಉಕ್ಲುಂಕ್ ಜಾತಾತ್ ತರ್ ಹಾತಾಂನಿ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಆಸ್ಚಿ ವಾ ಆರ್ ಮಾರ್‌ಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ನಾ.

3. ಉಲಂವ್ಚೆಂ:

ಆರ್ ಮಾರ್ಲ್ಯಾ ತಶೆಂ ದುಬಾವ್ ಆಸಾ ತರ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾ ಕಡೆಂ 'ಕಸೊ ಆಸಾಯ್?' 'ಜೆವ್ಲೊಯ್?' 'ಜೆವ್ಣಾಕ್ ಕಿತೆಂ ಆಸ್ಲೆಂ?' ಅಸಲಿಂ ಥೊಡಿಂ ಸವಾಲಾಂ ವಿಚಾರ್ನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಲ್ಹಾನ್ ವಾಕ್ಯಾಂ ಕರುಂಕ್ ಜಾತಾ ತೆಂ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆವ್ಯೆತಾ. ಥೊಡೆ ಸಬ್ದ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಘಾಲ್ನ್ ಉಲಯ್ತಾ ತರ್ ಆರ್ ಮಾರ್‍ಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ನಾ.



ಆರ್ ಮಾರ್‍ಲ್ಲ್ಯೆ ಕುಶಿಚ್ಯಾ ಹಾತಾಚೆಂ ಬೋಟ್ ನಾಕಾಕ್ ಲಾಗುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ಚೆಂ

ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹೆರ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಕಾರಣಾಂನಿಯ್ ಉತ್ರಾಂನಿ ಘುಸ್ಪಡ್ಚೆಂ ವಾ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಭಗ್ಚಿಂ ಖುಣಾಂ ದಿಸುನ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ಪಯ್କಿ ಕುಡಿಂತ್ ಲವಣಾಂಚ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಂತ್ ಚಡುಣೆ ಜಾಂವ್ಚೆಂ (electrolyte imbalance) ಸಮಸ್ಸೊ ಏಕ್. ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂತ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಸೋಡಿಯಮ್ ಉಣೆ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ತ್ಯಾ ಸಂದ್ರ್ಬಾರ್‍ಯಿ ಆರ್ ಮಾರ್‍ಲ್ಲ್ಯಾ ತಸಲಿಂ ಖುಣಾಂ ವ್ಯಕ್ತ್ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಮೆಂದ್ವಾ ಭಿತರ್ ಟ್ಯೂಮರ್ ತಸಲೆ ಕಸಲೆಯ್ ಘೆಟೆ ಆಸಾತ್ ತರ್ ವಾ ಪೂ ಜಮ್ಲ್ಯಾ ತರ್‍ಯಿ ಸಮಸ್ಯಾಚೆ ಸುರ್ವಾತ್ ಆರ್ ಮಾರ್‍ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಆಸ್ಯೆತಾ.

ಆರ್ ಮಾರ್ಲ್ಯಾ ಮ್ಹಣ್ ದುಬಾವ್ ಆಸಾ ತರ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಫಳಾಯ್ ಕರಿನಾಸ್ತಾಂ ಬರ್‍ಯೊ ಸವ್ಲತಾಯೊ ಆಸ್ಚ್ಯೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಕ್ ವ್ಹರ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯೆ ರಗ್ತಾನಳಿಯೆಂತ್ ರಗತ್ ಘೆಟೊ ಜಾಲಾಂ ತರ್ ಆಧುನಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಂನಿ ತೊ ಖರ್‍ಗುನ್ ವಚಾಶೆಂ ಕರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಕಿತ್ಲ್ಯೆ ವೆಗಿಂ ಹಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮೆಳ್ತಾ ತಿತ್ಲ್ಯೆ ವೆಗಿಂ ಸುಧ್ರಾಪ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಪುಣ್ ಸರ್ವ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಅಸಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಯ್ನಾ ಆನಿ ಆರ್ ಮಾರ್‍ಲ್ಲಿ ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್ ಜಾವ್ನ್ ತರ್‍ಯಿ ಒಕ್ತಾಂನಿ ಸಮಸ್ಸೊ ನಿವ್ರಾಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಪುಣ್ ವೆಳಾರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಕ್ ವೆಲೆಂ ತರ್, ಹೆರ್ ಅನಾಹುತಾಂ ಜಾಂವ್ಚಿಂ ಆಡಾವ್ಯೆತಾ.

ಆರ್ ಮಾರ್ಲ್ಯಾ ಮ್ಹಣ್ ದುಬಾವ್ ಆಸಾ ತರ್, ತ್ಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿಕ್ ಬಸುಂಕ್ ವಾ ಚಲುಂಕ್ ಸೊಡಿನಾಸ್ತಾಂ ತಕ್ಶಣ್ ನಿದಾಯ್ಜೆ. ತಕ್ಲಿ ಘುಂವ್‍ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾತಾ ವಾ ಸಾರ್‍ಕೊ ಮತಿರ್ ನಾ ವಾ ವೊಂಕ್ ಆಸಾ ತರ್, ವ್ಯಕ್ತಿಕ್ ಆಡ್ ನಿದಾವ್ನ್, ತಕ್ಲಿ ಎಕೆ ಕುಶಿಕ್ ಧರಿಜೆ. ವೊಂಕ್‍ಲ್ಲೆಂ ಪಾಟಿಂ ಪೊಪ್ಸಾಕ್ ವಚುನ್ ಅನಾಹುತ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಗೊಮ್ಟಿ ಉಕಲ್ನ್ ಧರಿನಾಯೆ, ಉದಾರೆಂ ನಿದಾಂವ್ಕ್ಯಿ ನಜೊ.

ಸಮಸ್ಸೊ ಆರ್ ಮಾರ್‍ಲ್ಲೊ ವಾ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ನಕ್ಕಿ ಜಾತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಕ್ ಪಾವಯ್ತಾ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಆನಿ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾನ್ ತಪಾಸುನ್ ಸಾಂಗ್ತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಒಕ್ತಾಂ ವಾ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಖಾಂವ್ಕ್, ಉದಕ್ ವಾ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್

ಯೆಂವ್ಕ್ ದಿನಾಯೆ. ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಬೊಂಡೊ ವಾ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಪಿಯೆಂವ್
ಂವ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್.

ತಪಾಸ್ಣಿ ಆನಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ

ಪಿಡೆಸ್ತಾಚಿ ಸುರ್ವಿಲಿ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕೆಲ್ಲಿಚ್ ತಾಕಾ ಆರ್ ಮಾರ್ಲ್ಯಾ ವಾ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್
ಮಸ್ಸೊ ಮ್ಹಣ್ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರ್ ಸಮ್ಜತಾತ್. ಸಮಸ್ಸೊ ನಖ್ಖಿ ಕರ್ಚೆ ಪಾಸತ್ ಥೊಡ್ಯೊ
ಪಾಸ್ಣ್ಯೊ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಪಿಡೆಸ್ತ್ ತೀವ್ರ್ ಪರಿಗತೆಂತ್ ಆಸಾ ತರ್, ತಾಚಿ ಜೆರಾಲ್
ರಿಗತ್ ಬರಿ ಕರ್ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪಯ್ಲೆಂ ದಿತಾತ್. ಉಸ್ವಾಸ್ ಕಾಡುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾರ್
ಕ್ಸಿಜನ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ, ಶಿರಾಂಕ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ದಿಂವ್ಚೊ- ಅಸಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪಯ್ಲೆಂ ದಿತಾತ್.
ಪಿಡೆಸ್ತಾಚಿ ಜೆರಾಲ್ ಸ್ಥಿತಿ ಬರಿ ಜಾಲ್ಲಿಚ್ ಮೆಂದ್ವಾಚೆಂ ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ವಾ MRI
ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಕರಂವ್ಕ್ ಪುರೊ. ಹ್ಯಾ ತಪಾಸ್ಣೆಂನಿ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ ಕಿತೆಂ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸಾ
ಸ್ತಾ. ರಗ್ತಾನಳಿಯೆಂತ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಆಸಾ ವಾ ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್ ಜಾಲಾ ತೆಂ ಸ್ಕ್ಯಾನ್
ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಸ್ಪಷ್ಟ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ತಾಚ್ಯೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಮುಖ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿತಾತ್.
ಆರ್ ಮಾರ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ವಿವಿಧ್ ಥರಾಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಆತಾಂ ಚಾಲ್ತೆರ್
ಸಾತ್. ಹ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಮೆಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ಶಿರಾಂಕ್ ಶಾಶ್ವತ್ ಜಖಮ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ
ಡಾಂವ್ಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂಯ್ ಆಸಾತ್. ತಿಂ ಕಿತ್ಲ್ಯೆ ವೆಗಿಂ ದಿವ್ಯೆತಾ ತಿತ್ಲ್ಯಾ ಮಾಪಾನ್ ಆರ್
ಾರ್ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಗತೆ ಥಾವ್ನ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಕ್ ಸುರ್ವಿಲ್ಯೆ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಹಾಡ್ಯೆತಾ. ಪುಣ್ ಹಿ
ಕಿತ್ಸಾ ಸಕ್ಡಾಂಕ್ ದಿಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾ.
ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಕ್ ಆಸ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಹೆರ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್,
ಡ್ಲ್ಲಿ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ತಸಲ್ಯಾ ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ತಪಾಸುನ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ
ತಾತ್.

ರ್ವ್ ಗೂಣ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್

ವೆಳಾರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಕ್ ಪಾವುನ್ ಜೊಕ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮೆಳ್ಳ್ಯಾರ್ಯಿ ಆರ್ ಮಾರ್ಲ್ಲ್ಯಾ
ಮಸ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಸರ್ವ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂಕ್ ಪುರ್ತೊ ಪರ್ಯಾರ್ ಮೆಳಾನಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ
ಂಯ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಕ್ ಪಾವ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪರಿಗತ್ ಆನಿಕ್ಯಿ ಪಾಡ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಹೆಂ
ಡ್ತಾವ್ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್ ಮುಖಾರುನ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಾತಾ. ಮೆಂದ್ವಾ
ತರ್ ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್ ರಾವಂವ್ಚ್ಯಾ ತಸಲಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಪ್ರಸ್ತುತ್ ಚಾಲ್ತೆರ್ ನಾಂತ್.
ಜಾಯಿತ್ತೆ ಜಣ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಕ್ ವೆಳಾರ್ ಪಾವ್ಲ್ಯಾರ್ಯಿ ಆರ್ ಮಾರ್ಲ್ಲ್ಯಾನ್ಂಚ್
ಉಪ್ರಾಂತ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲ್ಯಾ ಥರಾವಳ್ ಸಮಸ್ಯಾಂನಿ ಮರಣ್ ಪಾವ್ತಾತ್. ಜೆರಾಲ್
ರಾನ್ ಮೆಂದ್ವಾ ಭಿತರ್ ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್ ಜಾಲಾ ತರ್ ಮರಣ್ ಪಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ
ತ್.
ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಚಿಂ ಆರ್ ಮಾರ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾಚ್ ವೆಳಾನ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.
ರ್ ಮಾರ್ಚಿ ಆನಿ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಚಡುಣೆ ಏಕ್‌ಸಾರ್ಕ್ಯಾ ಕಾರಣಾನ್.
ಂದ್ವಾಂತ್ ರಗ್ತಾನಳಾ ಭಿತರ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂಚ್ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ

ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿಯ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಉಪ್ಜುನ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾವ್ಯೆತ್. ದೊನ್ಯಿ ಆಘಾತ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಪಿಡೆಸ್ತಾನ್ ವಾಂಚುನ್ ಉರ್‍ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಜಾಯಿತ್ತಿ ಉಣಿ.

ಆರ್ ಮಾರ್‍ಲ್ಲ್ಯಾ ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂ ಥಂಯ್ ಖಾಣ್ ವಾ ಪೀವನ್ ಗಿಳುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾತಾತ್. ಮುಸ್ಕರ್, ಹಾತ್ ಆನಿ ಪಾಯಾಂಚ್ಯಾ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಆಸ್ಚ್ಯೆ ಪರಿಂಚ್ ಖಾಣ್ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ಲ್ಯೆ ಮಾಸ್ಕುಟಾಂನಿಯ್ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಆಸ್ತಾ. ಅಸಲ್ಯಾಂನಿ ಕಿತೆಂಯ್ ಖಾಣ್ ವಾ ಪೀವನ್ ಸೆಂವ್ಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ತೆಂ ಖಾಣಾ ನಳಿಯೆ ಭಿತರ್ ವೆಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಪೊಪ್ಸಾಕ್ ವಾರೆಂ ವರ್‍ಚ್ಯೆ ನಳಿಯೆ (trachea) ಭಿತರ್ ಸರುನ್ ಪೊಪ್ಸಾಕ್ ಗೆಲ್ಯಾರ್ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ಥರಾಚ್ಯಾ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾಕ್ aspiration pneumonia ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಹೊ ಏಕ್ ಮಾರೆಕಾರ್ ಸಮುಸ್ಸೊ. ಜಾಯಿತ್ತೆ ಮಾಳ್ಬಡೆ ಹ್ಯಾ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾಂತ್ಲ್ಯಾಚ್ ಮರಣ್ ಪಾವ್ತಾತ್. ಆರ್ ಮಾರ್‍ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮೊರ್‍ನ್ಯಾಚ್ಯಾ ಪ್ರಮುಖ್ ಕಾರಣಾಂ ಪಯ್ಕಿ ಹೆಂ ಏಕ್.

ಆರ್ ಮಾರ್‍ಲ್ಲ್ಯಾ ಸುರ್ವಿಲ್ಯಾ ದಿಸಾಂನಿ ಚಡ್ತಾವ್ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂಕ್ ಹಾತ್-ಪಾಂಯ್ ಹಾಲಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್. ಪಾಂಯಾಚ್ಯಾ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಚಲವ್ಣಿ ಬಂಧ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪಾಯಾಂಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ರಗ್ತಾ ಚಲವ್ಣಿಯ್ ಜಾಯ್ತ್ಯಾ ಥರಾನ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಹ್ಯಾ ವರ್‍ವಿಂ ಪಾಂಯಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂ ಭಿತರ್ ಜಮುನ್ ಉರುನ್ ತೆಂ ಥಂಯ್ಚ್ ಘಟೊ ಜಾಯ್ತ್. ಹಾಕಾ deep vein thrombosis ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಪಾಂಯಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಜಾಲ್ಲೆ ರಗ್ತಾಘಟೆ ಥಂಯ್ ಥಾವ್ನ್ ಸುಟುನ್, ರಗ್ತಾನಳಿಯೆಂತ್ ವಯ್ರ್ ವಚುನ್, ಶೀದಾ ಪೊಪ್ಸಾಂತ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ವಚುನ್ ಶಿರ್‍ಕುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಹಾಕಾ pulmonary embolism ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಹಿ ಏಕ್ ತೀವ್ರ್ ಪರಿಗತ್. ಪೊಪ್ಸಾಂತ್ ರಗ್ತಾಘಟೆ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ವಾಂಚುನ್ ಉರ್‍ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಉಣಿ. ಪಾಂಯಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ರಗತ್ ಘಟೆ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆಡಾಂವ್ಚೆ ಪಾಸತ್ ವಿವಿಧ್ ಒಕ್ತಾಂ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸಾತ್. ಪಾಂಯ್ ತವಳ್ತವಳ್ ಹಾಲವ್ನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಯಿಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪಾಂಯಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ರಗತ್ ಘಟೆ ಜಾಂವ್ಚೆ ಸಂದ್ರಾಪ್ ಉಣೆ ಕರ್‍ತಾ. ಗರ್ಜೆ ಪ್ರಕಾರ್ ರಗತ್ ಘಟೆ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆಡಾಂವ್ಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂಯ್ ದಿತಾತ್.

ಆರ್ ಮಾರ್‍ಲ್ಲ್ಯಾ ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪಾಟಿಚೆರ್ ಖಿಣಾಂ ಪಡುಂಕ್ ಲಾಗ್ತಾತ್. ಹಾಲಾನಾಸ್ತಾಂ ಏಕೆಚ್ ಕುಶಿನ್ ನಿದ್ಲ್ಯಾರ್, ಪಾಟಿಚ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಭಾಗಾಂಚೆರ್ ಚಡ್ ಭೊರ್ ಪಡುನ್ ಥಂಯ್ ಘಾಯ್ ಜಾತಾತ್. ಹ್ಯಾ ಪಾಸತ್ ಆರ್ ಮಾರ್‍ಲ್ಲ್ಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿಕ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಕೂಸ್ ಬದ್ಲುನ್ ನಿದಾಯ್ಜೆ. ಆಸ್ಪತ್ರ್ಯಾಂನಿ ತೀವ್ರ್ ಪರಿಗತೆಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಪಾಟಿಚೆರ್ ಭೊರ್ ಪಡಾನಾಶೆಂ ಉದಕ್ ಭರ್‍ಲ್ಲ್ಯೆ ರಬ್ಬರಾಚ್ಯೆ ಗಜ್ಡೆಚೆರ್ (ಉದ್ಕಾಚ್ಯಾ ಬೆಡ್ಡಾಚೆರ್) ವಸ್ತುರ್ ಹಾಂತ್ಚುನ್ ನಿದಾಯ್ತಾತ್. ಥೊಡ್ಯಾ ಸಂಸ್ಥ್ಯಾಂನಿ ಪಾಟಿಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂಚೆರ್ ಭೊರ್ ಪಡಾನಾಶೆಂ ಆಸ್ಚ್ಯೊ ವಿಶಿಷ್ಟ್ ಥರಾಚ್ಯೊ ಗಜ್ಡ್ಯೊ ಮೆಳ್ತಾತ್. ಆರ್ ಮಾರ್‍ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಥಾವ್ನ್ ಘರಾ ಹಾಡ್ಲ್ಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ಯಿ ಅಸಲ್ಯೆಚ್ ಗಜ್ಡೆಚೆರ್ ನಿದಾಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.

ಆರ್ ಮಾರ್‌ಲ್ಲೊ ಕಿತ್ಲೊ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ, ಕಿತ್ಲಿ ನ್ಯೂನತಾ ಉರ್ತಾ, ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಂದ್ವಾಚ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಕ್ ಕಿತ್ಲೆಂ ಜಖಮ್ ಜಾಲಾಂ ಮ್ಹಳ್ಯಾ ಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಸ್ತಾ. ಆಯ್ಲೆವಾರ್ಚ್ಯಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಂನಿ ಸಭಾರ್ ಜಣ್ ಪುರ್ತೆ ಬರೆ ಜಾತಾತ್. ಹೆರ್ ಥೊಡೆ ಾಲ್ಫಡೆ ಮಾತ್ಸೆಂ ಸುಧ್ರಾಪ್ ದಾಖಯ್ತಾತ್ ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಉರ್‌ಲ್ಲಿ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಣ್‌ಂಚ್ ಜಾಯ್ತಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪಾಯಾಂಕ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಬಳ್ ಯೆತಾ, ಣ್ ಹಾತ್ ಹಾಲಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಹೆಣೆ ತೆಣೆ ಆಧಾರ್ ಘೆವ್ನ್ ಚಲ್ತಾತ್, ಪುಣ್ ತಾಂತ್ ಖಾಣ್ ಘೆವ್ನ್ ತೆಂ ತೊಂಡಾಕ್ ವ್ಹರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಂತುಂಕ್ ಜಾತಾ, ಪುಣ್ ಉಲಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಉದ್ಕಡೆ, ಮೂತ್ ಗೆಲ್ಲೆಂ ಕಳಿತ್ ಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ನಿದ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಕಡೆಂಚ್ ಮ್ಹಳೆಂ ಕರ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊಯ್ ಆಸ್ಯೆತಾ.

ಜಾಯಿತ್ತೆ ಜಣ್ ಆರ್ ಮಾರ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹೆಣೆ ತೆಣೆ ವಚುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಾಂದ್ರೆರ್ ಪಡ್ತಾತ್. ಘರ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ತಾಂಚಿ ಚಾಕ್ರಿ ಕರ್ನ್ಂಚ್ ಪುರೊ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲೊ ಳ್ ವಾಂಚ್ತಾತ್. ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಥೊಡ್ಯಾಚ್ ಮಯ್ನ್ಯಾಂ ಭಿತರ್ ಪರತ್ ಆನ್ಯೇಕೆ ಿಕ್ ಆರ್ ಮಾರ್ತಾ ವಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಆರ್ ಮಾರ್‌ಲ್ಲಿ ಚಡ್ ಜಾತಾ.

ಟಿಂ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ಯೆ ಸ್ಥಿತೆಕ್

ಆರ್ ಮಾರ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ವ್ರ್ಗತಿ ಥಾವ್ನ್ ವಾಂಚುನ್ ರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಾಲ್ಫಡ್ಯಾಂಕ್ ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ಲ್ಲ್ಯಾ ಆಘಾತಾ ಥಾವ್ನ್ ಪ್ಜಲ್ಲ್ಯಾ ವಿವಿಧ್ ಸ್ಕತ್ಕಾಯೆಂಕ್ ನಿವಾರುಂಕ್ ಾಯ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ತಸಲ್ಯೊ ತ್ಸಾ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸಾತ್. ಕಿತ್ಲಿ ತ್ ಆಸಾ ತಿ ವಾಪ್ರುನ್ ಂಕಾಂ ಆಪ್ಣಾಚೆಂ ಕಾಮಾಂ ುಂಕ್ ಆಧಾರ್ ದಿಂವ್ಚೊ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ರಿತಿಂಚೊ ಮೂಳ್ ನ್ಹೊಟ್. ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿ ಯೋಥೆರಪಿ ಮುಖಾಂತ್ರ್ ಾತಾ ಥಾವ್ನ್ ಬಚಾವ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ಬಳ್ ಕರುಂಕ್, ಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿ ಗಾಂಟಿ ಅಡ್ಚುನ್ ವಚಾನಾಶೆಂ ಕರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ ತಾ. ಆರ್ ಮಾರ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಆಧಾರ್ ಘೆವ್ನ್ ಚಲುಂಕ್, ಹಾತ್ ವಾಪ್ರುನ್ ನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಕಾಮಾಂ ಕರುಂಕ್‌ಯಿ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.



ಆರ್ ಮಾರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಆನಿ ಮಸಾಜ್ ಕರ್ಚೆಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್ ಚಾಲ್ತೇರ್ ಆಸಾ. ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರ್ನ್, ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಪಿಡೆಂಚ್ಯೊ ಘೊಶಿ ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಮಸಾಜ್ ಕೆಲ್ಯಾಂತ್ ಬಾಧಕ್ ಆಸ್ಚೆಂ ನಾ.

ಉಲಂವ್ಕ್ ಆನಿ ಗಿಳುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾತಲ್ಯಾಂಕ್ speech therapy ಮುಖಾಂತ್ರ್

ಉಲಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ತೆಂ ಕರ್ತಾತ್. ಸುರ್ವೆರ್ ಥೊಡೆ ಆವಾಜ್, ಉಪ್ರಾಂತ್ ಗರ್ಜೆಚಿಂ ಉತ್ರಾಂ ಆನಿ ನಿಮಾಣೆ ಸಾರ್ಕ್ಯಾನ್ ಉಲಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಯ್ತೆಂ speech therapy ಆಧಾರ್ ಜಾತಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ಸಂಸ್ಥ್ಯಾಂನಿ ಆರ್ ಮಾರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಚಿ ಜತನ್ ಘೆತಲ್ಯಾ ಘರ್ಚ್ಯಾ ಜಣಾಂಕ್‌ಯಿ ಗರ್ಜೆಚಿ ತರ್ಬೆತಿ ದಿಂವ್ಚಿ ವೆವಸ್ಥಾ ಆಸಾ. ಪಿಡೆಸ್ತಾಕ್ ಸಮ್ಜುನ್ ತಾಕಾ ಕಶೆಂ ಸುಧಾರ್ಸುಂಚೆಂ ಆನಿ ಕಿತ್ಲ್ಯಾ ಮಾಪಾನ್ ಆರ್ ಮಾರ್‍ಚೆ ಆದ್ಲ್ಯೆ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ವ್ಹರುಂಕ್ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲೆಂ ವ್ಹರುಂಕ್ ಕಿತೆಂ ಕರ್ಯೆತಾ ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಸಮ್ಜಣಿ ದಿತಾತ್.

ಆರ್ ಮಾರ್ಚಿ ಆಡಾಂವ್ಕ್

ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಆರ್ ಮಾರ್ಚ್ಯೊ ಸಮಸ್ಸೊ ವ್ಯಕ್ತಿಕ್ ಪುರ್ತೊ ಪಿಡೆಸ್ತ್ ಕರ್ತಾ ಆನಿ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತಾಂ ಥಂಯ್ ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಮಾರಣಾಂತಿಕ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಕಿತ್ಲ್ಯಾ ಮಾಪಾನ್ ಆನಿ ಕಿತ್ಲ್ಯೆ ವೆಗಿಂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಆರ್ ಮಾರ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಜಣ್ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ಯೆ ಸ್ಥಿತೆಕ್ ಪಾವುಂಕ್ ಸಕಾನಾಂತ್. ತ್ಯಾ ಪಾಸತ್ ಆರ್ ಮಾರಿನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಬೊವ್ ಗರ್ಜೆಚಿ. ಆರ್ ಮಾರ್ಚಿ ಆಡಾಂವ್ಚೆ ಪಾಸತ್ ಆರ್ ಮಾರುಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ಚ್ಯಾ ರಿಸ್ಕೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸಾತ್. ತ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರ್ಚಿ ಗರ್ಜ್.

- ***ರಗ್ತಾದಾಬ್***: ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ವಿವರ್ ದಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಚಡ್‌ಲ್ಲಿ ರಗ್ತಾದಾಬ್ (ವಾ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್) ಆರ್ ಮಾರುಂಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾವ್ನಾಸಾ. ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಕಿತ್ಲಿ ಚಡುನ್ ಆಸಾ, ಆರ್ ಮಾರ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯಿ ತಿತ್ಲಿಚ್ ಚಡ್ತಾ. ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಒಕ್ತಾಂ ಘೆವ್ನ್ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಮಿತಿರ್ ದವರ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಆನಿ ಮೆಂದ್ವಾಘಾತ್ ವಾ ಆರ್ ಮಾರ್ಚಿ ಆಡಾವ್ಯೆತಾ.

- ***ಧುಮ್ತಿ ಸೆಂವ್ಚಿ***: ವಿಲಾಯ್ತಿ ಗಾಂವಾಂನಿ ಧುಮ್ತಿ, ಸಿಗ್ರೆಟ್, ಪಾಯ್ಪ್ ವಾ ಚುರುಟಾಂನಿ ಜಳವ್ನ್ ತಾಚೊ ಧುರೊ ಸೆವ್ತಾತ್. ಸಿಗ್ರೆಟ್ ನ್ಹಯ್ ಆಸ್ತಾಂ, ಬಿಡಿ ವೊಡ್ಚಿ, ಗುಟ್ಕಾ ಚಾಬ್ಚೆಂ, ಪಾನ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ, ನಾಕಾಂತ್ ಪೂಡ್ ವೊಡ್ಚಿ – ಅಶೆಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್ ವಿವಿಧ್ ರುಪಾರ್ ಧುಮ್ತೆಚೊ ವಾಪರ್ ಜಾತಾ. ಧುಮ್ತಿ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ರುಪಾರ್ ವಾಪರ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ತಾಚೊ ವಾಯ್ಟ್ ಪರಿಣಾಮ್ ಜಾವ್ನ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂ ಭಿತರ್ ಚರಬ್ ಜಮುನ್ ತ್ಯೊ ಬಾರಿಕ್ ಆನಿ ಘಟ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆಂವ್ಚೊ atherosclerosis ಸಮಸ್ಸೊ ಉಪ್ಜುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಅಶೆಂ ಜಮ್‌ಲ್ಲಿ ಚರಬ್ ತಿ ಜಾವ್ನ್ ಸುಟುನ್ ವಾ ಚರಬ್ ಜಮ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಸುವಾತೆರ್ ರಗತ್ ಘಟೆ ಜಾವ್ನ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂ ಭಿತರ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಉಪ್ಜತಾ. ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಅಶೆಂ ಜಾಲ್ಯಾನ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ ರಗ್ತಾಚಲವ್ಣಿ ಬಂಧ್ ಜಾವ್ನ್ ತಾಚ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಆರ್ ಮಾರ್ತಾ.

- ***ಡಯಾಬೆಟಿಸ್***: ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಿತಿ ಭಾಯ್ರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗ್ತಾನಳ್ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾನ್ ಅಶೀರ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್

ಂತಿ ಭಿತರ್ ಆಸಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್.

• **ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್:** ಕಶೆಂ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ರಗ್ತಾಂತ್ ಚಡುನ್ ಗೆಲ್ಲೆಂ ಾಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ ತಶೆಂಚ್ ಮೆಂದ್ವಾಘಾತ್ ಜಾಂವ್ಕ್‌ಯಿ ರಗ್ತಾಂತ್ ಂತಿ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಡ್ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂ ಭಿತರ್ ಚರಬ್ ಜಮುನ್ ವೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ therosclerosis) ಉಪ್ಜುಂಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚಡ್ತಾ.

• ***ದಿಸಾಕ್ ಏಕ್ ಆಸ್ಪಿರಿನ್:*** ಥೊಡ್ಯಾ ಜಣಾಂಕ್ ತಾಂಚ್ಯಾ ವರ್ಸಾವಾರ್ ವಾ ತವಳ್ ವಳ್ಚೆ ತಪಾಸ್ಣೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರ್ ಆರ್ ಮಾರ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಗತ್ ಘಟೆ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಆಧಾರ್ ದಿಂವ್ಚಿಂ ಥೊಡಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಘೆಂವ್ಕ್ ಲಹಾ ದಿತಾತ್. ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡುನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್, ಡಯಾಬೆಟಿಸ್, ಾಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ತಸಲೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ರಗತ್ ಘಟೆ ಜಾಯ್ನಾಶೆಂ ಸಾಕ್ ಏಕ್ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಸೆಂವ್ಚಿ ಆರ್ ಮಾರ್ಚೆಂ ಆನಿ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಸಂದ್ರಾಪ್ ಣೆ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾ. ಪುಣ್ ಪುರ್ತೆ ಆಡಾಯ್ನಾ. ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲಾ ಲ್ಯಾರ್ ವಾ ಹಳ್ತ್ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಮೆಂದ್ವಾಘಾತ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಆಸಾ ತರ್ ಆಸ್ಪಿರಿನಾ ಂಗಾತಾ ವಾ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಹೆರ್ ಥೊಡಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಘೆಂವ್ಕ್ ಸಲಹಾ ಕೆಲ್ಲಿ ಸ್ಯೆತಾ. ಅಸಲಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ನಿರಂತರ್ ಘೆತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪರತ್ ಆಘಾತ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಡಾವ್ಯೆತಾ. ಅಸಲಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ದಾಕ್ತೆರಾಚಿ ಸಲಹಾ ನಾಸ್ತಾಂ ರಾವಯ್ನಾಯೆ ವಾ ದ್ಲಿನಾಯೆ.

ಆರ್ ಮಾರ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕಿತ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೆಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ವಾ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಹಾತಾಂ-ಪಾಯಾಂನಿ ಗೆಲ್ಲೆಂ ಬಳ್ ಟಿಂ ಮೆಳಾನಾ ಆನಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಯ್ನಾ. ಆರ್ ಮಾರ್ಚಿ ಧ್ಯತಾ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ರಿಸ್ಕ್ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆವ್ನ್ ವೆಳಾರ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್.

7 ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚೆ ಜಿರ್ವಣೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ

7.1 ಖಾಣ್ ಅಜೀರ್ಣ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ

ನಿದೆಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ವ್ಹಡ್ ಧೊಶಿ ದಿಂವ್ಚಿ ಜಿರ್ವಣೆಂತ್ಲಿ ಅವ್ಯವಸ್ಥಾ. ಥೊಡೆಂಚ್ ಜೆವ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪೋಟ್ ಭರುನ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಭಗ್ಚೆಂ, ವಾರೆಂ ಭರ್ಲ್ಲಾಂ ತಶೆಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ವಾ ಬಾಂಧುನ್ ದವರ್ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾವ್ನ್ ಕರಂದಾಯ್ ಭಗ್ಚಿ, ಆಂಬೊಟ್ ಢೆಂಖ್ ಯೆಂವ್ಚೊ, ಖೆಲ್ಲೆಂ ಖಾಣ್ ಪಾಟಿಂ ಮಾರ್ತಾ ತಶೆಂ ಜಾವ್ನ್ ಢೆಂಖ್ ಯೆತಚ್ ಹರ್ದ್ಯಾಂತ್ ಹುಲ್ಪುನ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ- ಅಸಲಿಂ ಕಾಂಯ್ ಖುಣಾಂ ಖಾಣ್ ಬರ್‍ಯಾನ್ ಜಿರುನ್ ವಚಾನಾತ್ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ತವಳ್ ತವಳ್ ಉದ್ಕಡೆ ಪಾತಳ್ ವೆಚೆಂ, ಆನಿ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧುನ್ ವೆಚೆಂ, ತೀನ್-ಚ್ಯಾರ್ ದೀಸ್ ಉದ್ಕಡೆಚ್ ಬಂಧ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ, ಉಪ್ರಾಂತ್ ಫಟ್ ವೆಚೆಂ, ಉದ್ಕಡ್ಯಾಂತ್ ರಗತ್-ಮಾಸ್ ವೆಚೆಂ- ಅಸಲಿಂ ಥೊಡಿಂ ಖುಣಾಂಯ್ ಅನ್ನಿಕಟಿಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಂತ್ ಅವ್ಯವಸ್ಥಾ ಉಬ್ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಹರ್‍ಯೆಂಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ವಾಯ್ ವೆಚೆ, ವಾಯ್ ವಿಶೇಸ್ ಘಾಣ್ ಆಸ್ಚೆಂಯ್ ಖಾಣ್ ಬರ್‍ಯಾನ್ ಜಿರುನ್ ವಚಾನಾತ್ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ಸರ್ವ್ ಗಜಾಲಿಂಕ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಖಾಣ್ ಅಜೀರ್ಣ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ಯೆತ್.

ಜಿರ್ವಣೆಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಲಗ್ತಿ ಹಿಂ ಖುಣಾಂ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ್ ಆನಿ ಖಾಣಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ತರ್ ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಜಿರ್ವಣೆಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂಕ್ ಲಗ್ತಿ ಖಂಚ್ಯೆಯ್ ಪಿಡೆನ್‌ಯ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ವೆಳಾರ್. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಆನಿ ಜೊಕ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಗೂಣ್ ಕರ್‍ಯೆತಾ.

ತಾತ್ಕಾಲಿಕ್ ಸಮಸ್ಸೊ

ಸದಾಂ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಂತ್ ಚಡುಣೆ ಜಾವ್ನ್ ಖಾಣ್ ಅಜೀರ್ಣ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಚಡ್ತಾವ್ ಹರ್‍ಯೆಕ್ಲ್ಯಾಕ್ ಏಕ್ ನಾ ಏಕಾ ವೆಳಾರ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಚಡ್ತಾವ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಚ್ಯೆ ಭೆಟೆಚಿ ಗರ್ಜ್ ನಾಸ್ತಾಂಚ್ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಪೊಟಾಂತ್ ಥೊಡಿ ದೂಕ್, ದೋನ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಉದ್ಕಡೆ ಪಾತಳ್ ಗೆಲ್ಲೆಂಚ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಉಣೊ ಜಾತಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಆಲ್ಯಾ-ಪಾಲ್ಯಾಚೊ ಕಸಾಯ್, ಫರಾಚ್ ಕರ್‍ಯೆತ್ ತಸಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಂನಿ ಸಮಸ್ಸೊ ಪುರ್ತೊ ನಿವಾರ್ತಾ. ಚಡ್ತಾವ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಚಡ್ ಉಣೆ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಅಶೆಂ ಜಾತಾ. ಖಾಣ್ ಅನಿಟಿಕ್ ವೊಂಬಾನಾತ್ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ವಾ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಖಾಣಾಂತ್ ಲ್ಹಾನ್ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಬೆಕ್ಟೀರಿಯಾಂ ಆಸುನ್ ಖಾಣ್ ವಿಕಾರ್ಲ್ಲ್ಯಾನ್‌ಯಿ ಅಶೆಂ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಅಸಲ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂನಿ ಅನಾಹುತ್ ಘಡಾನಾ. ಅಪ್ರೂಪ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಏಕ್ ದೋನ್ ಹಪ್ತೆ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಧೊಸುನ್ ಆಸ್ತಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಖಾಣಾಂತ್ ವಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಅಮೀಬಾ, ಜಿಯಾರ್ಡಿಯಾ

ತಸಲ್ಯೊ ಜಿವಿ ಭರ್‍ಸುನ್ ಆಸ್‍ಲ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕ್‍ಟಿಕ್ ಪಾವುನ್ ಥಂಯ್ ವಾಡುನ್ ಖಾಣ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ಜಿರುಂಕ್ ಬಾಧಕ್ ಕರ್‍ತಿತ್. ಅಸಲ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಒಕ್ತಾಂನಿ ಗೂಣ್ ಕರ್‍ಯೆತಾ. ಪುಣ್ ಪರತ್ ಪರತ್ ಅಶೆಂ ಜಾತಾ ತರ್ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಕ್ ಭೆಟುನ್ ಹೆರ್ ಕಸಲ್ಯೊಯ್ ಧೊಶಿ ನಾಂತ್ ಮ್ಹಣ್ ಸ್ಪಷ್ಟ್ ಕರ್‍ಚೆಂ ಬರೆಂ.

ಜಿರ್‍ವಣೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯೊ ಪಿಡಾ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ ಉದಕ್ ನಿತಳ್ ನಾತ್‍ಲ್ಲ್ಯಾನ್‍ಂಚ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಉಗ್ತ್ಯಾ ಬಾಂಯ್ಚೆಂ ಆನಿ ಕೊರ್ಪರೇಶನಾನ್ ನಳಿಯಾಂನಿ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಂತ್‍ಯಿ ಕ್ರಿಮಿ ಆನಿ ಕಿಡಿ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ಅನ್ನಿಕ್‍ಟಿಕ್ ಪಾವುನ್ ಸಮಸ್ಸೆ ಉಪ್ಜಯ್ತಿತ್. ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ ಉದಕ್ ಬರೆಂ ಖತ್ಕತಾವ್ನ್ ನಿಂವವ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಅಸಲೆ ಸಮಸ್ಸೆ ನಿವಾರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ.

ಲಾಂಬ್ ಕಾಳಾಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ

ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಜಿರ್‍ವಣೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಖಾಣಾ-ಜೆವ್ಣಾಂತ್ ಶಿಸ್ತ್ ಆನಿ ನಿಯಮ್ ನಾತ್‍ಲ್ಲ್ಯಾನ್‍ಂಚ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಸಾರ್ಕೆಂ ಜಿರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್‍ಚ್ ನಾ ತಸಲಿಂ ಚರ್ಬೆಚಿಂ, ತೆಲಾಂತ್ ಭಾಜ್‍ಲ್ಲಿಂ, ಮಾಸಾಚಿಂ ಖಾಣಾಂ ತರ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಅಜೀರ್ಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಕುಡಿಂತ್ ಮೊಟಾಯ್ ಚಡ್ ಆಸ್‍ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್, ಗರ್ಜೆ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಖಾಣ್ ಸೆವ್ತಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆನಿ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿನಾತ್‍ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಖಾಣ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ಜಿರಾನಾ. ಅಶೆಂ ಖಾಣ್ ಅಜೀರ್ಣ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಚಡ್ತಾವ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಮಾರೆಕಾರ್ ಕಸಲ್ಯೆಯ್ ಪಿಡೆ ವರ್‍ವಿಂ ನ್ಹಯ್, ಬಗಾರ್ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣ್-ಜೆವ್ಣಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಆಸ್ತಾ. ತರ್‍ಯಿ, ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಖಾಣಾ ಜಿರ್‍ವಣೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಧೊಸ್ತಾ ತರ್ ತೆಂ ಕಸಲ್ಯೆಯ್ ಪಿಡೆಚೆಂ ಲಕ್ಷಣ್ ನ್ಹಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಸ್ಪಷ್ಟ್ ಕರಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ಖಾಣ್ ಅಜೀರ್ಣ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ವೊರೊಡ್ ವಾ ವೊಂಕ್ ಆಸಾ ತರ್, ಪೊಟಾಂತ್ ದೂಕ್ ಆಸಾ ತರ್, ಉದ್ಕಡ್ಯಾಂತ್ ರಗತ್ ವೆತಾ ತರ್ ವಾ ಉದ್ಕಡೆ ಕಾಳ್ಬಣಾಚೆಂ ತರ್ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಚಿ ಸಲಹಾ ಜೊಡುಂಕ್ ಫಳಾಯ್ ಕರಿನಾಯೆ.

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಜಿರ್‍ವಣೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಸಮಸ್ಸೆ ಜಿರ್‍ವಣೆಚ್ಯಾ ಸುರ್‍ವಿಲ್ಯಾ ಭಾಗಾಂಕ್ ಲಗ್ತಿ ಆನಿ ದುಸ್ರೆ ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕ್‍ಟಿಕ್ ಸಂಬಂಧ್ ಜಾಲ್ಲೆ ಮ್ಹಣ್ ದೋನ್ ವಾಂಟೆ ಕರ್‍ಯೆತಾ. ಜಿರ್‍ವಣೆಚ್ಯಾ ಸುರ್‍ವಿಲ್ಯಾ ಭಾಗಾಂಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂನಿ ಪೋಟ್ ಭರುನ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ಪ್ರಮುಖ್ ಲಕ್ಷಣ್ ತರ್ ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕ್‍ಟಿಕ್ ಲಗ್ತಿ ಸಮಸ್ಯಾಂನಿ ಖಾಣ್ ಅಜೀರ್ಣ್ ವೆಚೆಂ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ.

ಪೋಟ್ ಭರುನ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ

ಜಿರ್‍ವಣೆಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಸಾಮಾನ್ಯ್. ಖಾಣ್ ವಾ ಜೆವಾಣ್ ಸೆವಿನಾಸ್ತಾಂಯ್ ಪೋಟ್ ಬಾಂಧುನ್ ದವರ್‍ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಥಾಂಯ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಖೆಲ್ಲೆಂಚ್ ಪೋಟ್ ಭರುನ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾತಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಹಾಚೆ ಸಾಂಗಾತಾ ವಯ್ಲ್ಯಾ ಪೊಟಾಂತ್ ಮಾತ್ಸಿ ದೂಕ್, ಢೆಂಖ್ ಯೆಂವ್ಚೆ ತಸಲೆ

ಸಮಸ್ಸೆಯ್ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಹಾಕಾ 'dyspepsia' ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ತಾತ್. ಅಶೆಂ ಭಗ್ಗ್ಯಾಚ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಜಿರ್ವಣೆಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ ಪಿಡಾ ವಾ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಖಾಣಾಕೋಶಾಂತ್ಲ್ಯೆ ಜಿರ್ವಣೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಆಸಿಡ್ ಖಾಣಾನಳಿಯೆಕ್ ಪಾಟಿಂ ಮ್ಹಾರ್ಚೆಂ (GERD- gastroesophageal reflux disorder) ಆನಿ ಹಾಚ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಖಾಣಾನಳಿಯೆಂತ್ ಹುಲೊಪ್, ಖಾಣಾನಳಿಯೆಚ್ಯಾ ಸುರ್ವಿಲ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ ಘಾಯ್-ಪೆಪ್ಟಿಕ್ ಅಲ್ಸರ್, ಪಿಂತಾಂತ್ ಫಾತೊರ್ ಅಸಲೆ ಸಮಸ್ಸೆಯ್ ಪೋಟ್ ಭರುನ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಖುಣಾಂನಿ ವ್ಯಕ್ತ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಅನ್ನಿಕಟಿಕ್ ಲಗ್ತಿ ಶಿರಾಂನಿ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಉಪ್ಜುನ್ ತ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಖಾಣ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ಮುಖಾರ್ ವಚಾನಾಸ್ತಾಂ ಪೊಟಾಂತ್ ಭರುನ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಯ್ತ್. ಅಪ್ರೂಪ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಖಾಣಾಕೋಶಾಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾ ವರ್ವಿಂಯ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಅಶೆಂ ಕಿತೆಂ ನಾ ಕಿತೆಂ ಪಿಡಾ ಆಸುನ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಉಪ್ಜುಂಚ್ಯಾಕ್ Organic dyspepsia ಮ್ಹಣ್ತಾತ್.



ಪುಣ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಪೊಟಾಂತ್ ಭರುನ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ಕಿತೆಂಯ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಕಾರಣ್ ಆಸಾನಾ. ಖಾಣಾಕೋಶ್ ಆನಿ ಅನ್ನಿಕಟಿಚ್ಯಾ ಸುರ್ವಿಲ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿ ಖಾಣಾಚ್ಯೆ ಚಲವ್ಣೆಂತ್ ಅವ್ಯವಸ್ಥಾ ತ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿ ಪಿಡಾ ನಾಸ್ತಾಂಯ್ ಉಪ್ಜತಾ. ಹಾಕಾ Functional dyspepsia ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ತಾತ್. ಹೊ ಮತಿಚೊ ಸಮಸ್ಸೊಚ್ ಮ್ಹಣ್ ವೊಲಾಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾ ತರ್‌ಯಿ ಮತಿಚೆರ್ ಕಸಲ್ಯಾಯ್ ಭೊರಾನ್, ಉದ್ವೇಗಾನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಭುಖ್ ಉಣಿ ಜಾವ್ನ್ ಪೋಟ್ ಭರ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಭಗ್ಚೆಂ ಆಸ್ತಾ. ಘರಾಂತ್ ವಾ ವಾವ್ರಾಚ್ಯೆ ಸುವಾತೆರ್ ಭೊರ್, ಕಸಲ್ಯೆಯ್ ಸಂಗ್ತಿ ವರ್ವಿಂ ಉದ್ವೇಗ್ ಜಿರ್ವಣ್ ಅವ್ಯವಸ್ತ್ ಕರ್ತಾ. ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಅಸಲೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಥೊಡ್ಯಾ ಸಂದ್ರಾಪಾಂನಿ ಮಾತ್ರ್ ಯೆತಾ. ಮತಿಚೆರ್ ಕಸಲೊಯ್ ಭೊರ್ ಪಡ್‌ಲ್ಲೊಚ್ ಜಿರ್ವಣೆಚೆ ಭಾಗ್ ವಿಶೇಸ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ದಾಖಯ್ತಾತ್. ಜಿರ್ವಣೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಸೊಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಪೊಟಾಂತ್ ದೂಕ್, ವೊರೊಡ್ ವಾ ವೊಂಕ್ ಅಸಲಿಂ ಖುಣಾಂ Functional dyspepsiaಂತ್ ಆಸಾನಾಂತ್.

ಖಾಣ್ ಅಜೀರ್ಣ್ ವೆಚೆಂ

ಖೆಲ್ಲೆಂ ಖಾಣ್ ಬರ್‍ಯಾನ್ ಜಿರುನ್ ಉರ್‌ಲ್ಲೆಂ ಮ್ಹೆಳೆಂ ಮಾತ್ರ್ ಭಾಯ್ರ್ ವಚಾಜೆ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಜೆರಾಲ್ ಚಿಂತಪ್ ಆಸಾ. ಜಿರ್ವಣೆಚ್ಯಾ ಧೊಶಿಂ ಪಯ್ಕಿ ಖಾಣ್ ಸಾರ್ಕೆಂ

ಜಿರಾನಾಸ್ತಾಂ ಕಾಕ್ಸಾಂತ್ ವೆಚೆಂಯ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಸಮಸ್ಸೊ. ಸಕಯ್ಲ್ಯಾ ಪೊಟಾಂತ್ ದೂಕ್, ಉದ್ಕಡೆ ಪಾತಳ್, ಉದ್ಕಡ್ಯಾಂತ್ ರಗತ್ ವೆಚೆಂ ವಾ ಉದ್ಕಡ್ಯಾಕ್ ಚಿಡ್ಕುನ್ ಅಂಟ್ ತಸಲೆಂ ಆಸ್ಚೆಂ (ಹಾಕಾ 'ಮ್ಯೂಕಸ್' ಮ್ಹಣ್ತಾತ್) ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಕ್ ಲಗ್ತಿ ಥರಾವಳ್ ಸಮಸ್ಯಾಂನಿ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಅಪ್ರೂಪ್ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಅಶೆಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಅನ್ನಿಕಟಿಚ್ಯೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ್ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆನ್‌ಯಿ ಜಾವ್ಯೆತಾ, ಪುಣ್ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಆನಿ ತವಳ್ ತವಳ್ ತಶೆಂ ಜಾತಾ ತರ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರಂವ್ಚಿ ಬರೆಂ.

ಜಾಯಿತ್ತ್ಯೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಆಸ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೊ ಹೆರ್ ಜಿವಿ ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಅಮೀಬ ಆನಿ ಜಿಯಾರ್ಡಿಯಾ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಥಾವ್ನ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಚಡ್ ಉಪದ್ರ್ ಕರಿನಾಂತ್, ಪುಣ್ ಖಾಣ್ ಬರ್‍ಯಾನ್ ಜಿರುಂಕ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಜಾತಾತ್. ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ದಂತ್ ಆಸ್ತಿತ್. ಒಕ್ತಾಂ ಫೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ದಂತ್ ಮೊರುನ್ ವೆತಾತ್, ಪುಣ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಚಿ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪರತ್ ಪರತ್ ತ್ಯಾ ಜಿವಿಂಚೆಂ ತಾಂತಿಯಾಂ ಅನ್ನಿಕಟಿಕ್ ಪಾವುನ್ ಸಮಸ್ಸೆ ಉಪ್ಜಯ್ತಿತ್.



ಉದ್ಕಡ್ಯಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಸಮಸ್ಸೆ ಸರ್ವ್ ಮಾರೆಕಾರ್ ಪಿಡೆನಿಂಚ್ ಮ್ಹಣ್ ನ್ಹಯ್. ಪುರ್ತೆ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾತ್‌ಲ್ಲೆ ಥೊಡೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಧೊಶಿ ದಿವ್ನ್‌ಂಚ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಅಪ್ರೂಪ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಖಾಣಾಚಿ ಚಲವ್ಣಿ ವೆಗಾನ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ತಸಲೊ Irritable bowel syndrome ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್ ಆಸ್ಚೊ ಏಕ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಆಸ್ತಾ. ಸಕಯ್ಲ್ಯಾ ಪೊಟಾಂತ್ ದೂಕ್ ಆನಿ ಭರುನ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ, ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಉದ್ಕಡೆ ಪಾತಳ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಸಂದ್ರಾಪಾಂನಿ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧುನ್ ವೆಚೆಂ ಅಸಲೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ತಿತ್. ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ದೂಕ್ ನಾಸ್ತಾಂ ತವಳ್ ತವಳ್ ಉದ್ಕಡೆ ಪಾತಳ್ ಮಾತ್ರ್ ವೆಚೆಂ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಅನ್ನಿಕಟೆ ಭಿತರ್ ಘಾಯ್ ಆನಿ ಹುಲೊಪ್ ಉಪ್ಜಂಚೆ ಹೆರ್ ಥೊಡೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ತಾತ್. ulcerative colitis ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಕ್ ಲಗ್ತಿ ತರ್ Crohn's disease ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಧಾಕ್ಟ್ಯೆ ಆನಿ ವ್ಹಡ್ ದೋನ್‌ಯಿ ಅನ್ನಿಕಟಿಂಕ್ ಲಗ್ತಿ ಜಾವ್ನ್ ಆಸ್ತಾ. ಪೊಟಾಂತ್ ದೂಕ್, ವೋಳ್, ವೊರೊಡ್ ಆನಿ ಉದ್ಕಡೆ ಪಾತಳ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಅಪ್ರೂಪ್ ತಾಪ್ ಆನಿ ಉದ್ಕಡ್ಯಾಂತ್ ರಗತ್ ವೆಚೆಂ ಅಸಲೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ತಿತ್. ಹ್ಯಾ ದೋನ್‌ಯಿ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್.

ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸಭಾರ್ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಅನ್ನಿಕಟಿಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾತ್. 60 ವರ್ಸಾಂಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಲಗ್ಬಗ್ ಪನ್ನಾಸ್ ಠಕ್ಕೆ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಅನ್ನಿಕಟಿಚೆ ಭಾಗ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾವ್ನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಪೊಸ್ಕಟ್ಯಾಂ ಪರಿಂ

ಭಾಯ್ರ್ ಘುಗ್ತಾತ್. ಹಾಕಾ Diverticulosis ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಪೊಸ್ಕಟ್ಯಾ ಪರಿಂ ಘುಗ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿ ಹುಲೊಪ್ ಉಪ್ಜುನ್ ಪೊಟಾಂತ್ ದೂಕ್, ವೊರೊಡ್, ವೊಂಕ್, ತಾಪ್ ಅಸಲಿಂ ಖುಣಾಂ ವ್ಯಕ್ತ್ ಜಾತಿತ್. ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಉದ್ಕಡ್ಯಾಂತ್ ರಗತ್ ವಚುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ತಜ್ಞ್‌ದಾಕ್ತೆರಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಆನಿ ಖಾಣಾಂತ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆತ್ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಪರತ್ ಪರತ್ ಉಪ್ಜುಂಚೊ ಉಣೊ ಕರ್‍ತಾ.

ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಜಿರ್ವಣೆಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಭಿಗಡ್ತಾ ತರ್ ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಅನ್ನಿಕಟಿಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂಕ್ ಲಗ್ತಿ ಕೆನ್ಸರಾ ಥಾವ್ನ್ ನ್ಹಯ್ ಮ್ಹಣ್ ನಖ್ಖಿ ಕರಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಉದ್ಕಡೆ ವೆಚ್ಯಾಂತ್ ಅವ್ಯವಸ್ಥಾ, ಕಾಕ್ಸಾಕ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಉದ್ಕಡ್ಯಾಂತ್ ಭರ್ರುನ್ ವಾ ಅಶೆಂಚ್ ರಗತ್ ವೆಚೆಂ, ಭುಖ್ ಉಣಿ ಜಾಂವ್ಚಿ, ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಭಗ್ಚ್ಯಾ ತಸಲೆ ಕಾಂಯ್ ಥೊಡೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಪುಣ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಹಿಂ ಖುಣಾಂ ಹೆರ್ ಪಿಡೆಂ ಥಾವ್ನ್‌ಯಿ ಯೆವ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರಯ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಮ್ಹಣ್ ನಖ್ಖಿ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ.

ತಪಾಸ್ಣ್ಯೊ ಆನಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ

ಖಾಣ್ ಅಜೀರ್ಣ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಥೊಡ್ಯಾಚ್ ದಿಸಾಂಚೊ ತರ್ ವಿಶೇಸ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾನಾ. ಪಿಡೆಚ್ಯಾ ಖುಣಾಂಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಗರ್ಜೆಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿವ್ಯೆತಾ.

ಲಾಂಬ್ ಕಾಳಾ ಥಾವ್ನ್ ಜಿರ್ವಣೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸಾತ್ ತರ್, ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿಚೆ ಪ್ರಾಯ್, ಕಿತ್ಲ್ಯಾ ಕಾಳಾ ಥಾವ್ನ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಧೊಸುನ್ ಆಸಾ ಹಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಥರಾವಳ್ ತಪಾಸ್ಣ್ಯೊ ಕರಂವ್ಕ್ ದಾಕ್ತೆರ್ ಸಲಹಾ ದಿತಿತ್. ಆಧುನಿಕ್ ವಯ್ಜಕೀಯ್ ಸವ್ಲತ್ಯೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಂನಿ ಚಡ್ತಾವ್ ತಪಾಸ್ಣ್ಯೊ ಸಲಿಸಾಯೆನ್ ಆನಿ ಉಣ್ಯಾ ಖರ್ಚಾನ್ ಕರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಅಲ್ಟ್ರಾಸಾಂವ್ಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್, ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ತಸಲ್ಯೊ ತಪಾಸ್ಣ್ಯೊ ಆಸ್ಪತ್ರೆಂತ್ ದಾಖಲ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಕರುಂಕ್ ಜಾತಾತ್ ಆನಿ ಅನ್ನಿಕಟಿಚ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಭಾಗಾಂತ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಮಾರೆಕಾರ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹ್ಯಾ ತಪಾಸ್ಣ್ಯಾಂನಿ ಕಳಿತ್ ಜಾತಾ.

ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ತಜ್ಞ್‌ದಾಕ್ತೆರ್ ಹ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ತಿಕ್ ತಪಾಸ್ಣ್ಯೊ ಕರಂವ್ಕ್ ಸಲಹಾ ದಿತಿತ್. ತೊಂಡಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಬಾರಿಕ್ ಏಕ್ ನಳಿ ಖಾಣಾಕೋಶಾಕ್ ಪಾಶಾರ್ ಕರ್ನ್, ಖಾಣಾ ನಳ್, ಖಾಣಾಕೋಶ್ ಆನಿ ಅನ್ನಿಕಟಿಚೊ ಪಯ್ಲೊ ಭಾಗ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್ಚಿ ಎಂಡೋಸ್ಕೊಪಿ ಮ್ಹಳ್ಳಿ ತಪಾಸ್ಣಿ ಆತಾಂ ಚಡ್ತಾವ್ ಕರ್ತಾತ್. ಹಿ ತಪಾಸ್ಣಿಯ್ ಭಾಯ್ಲೊ ಪಿಡೆಸ್ತ್ ಜಾವ್ನ್ ಕರ್‍ತಾ. ನಳಿಯೆಚ್ಯೆ ತಕ್ಲೆರ್ ಉಜ್ವಾಡ್ ಆಸುನ್ ಜಿರ್ವಣೆಚ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ಭಾಗಾಂಕ್ ದಾಕ್ತೆರ್ ಶೀದಾ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಸಕ್ತಾ. ಕಿತೆಂಯ್ ಚಡುಣೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯೆ ಸುವಾತೆ ಥಾವ್ನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಭಾಗ್ ಕಾಡ್ನ್ (ಬಯೋಪ್ಸಿ ಕರ್ನ್) ಸಮಸ್ಸೊ ಕಿತೆಂ ತೊ ನಖ್ಖಿ ಕರುಂಕ್‌ಯಿ ಜಾತಾ. ಅಶೆಂಚ್ ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸಾ ತರ್ ಹಾಗ್ಣೆ ಥಾವ್ನ್ ಅಸಲಿಚ್ ನಳಿ ಪಾಶಾರ್ ಕರ್ನ್ ತಪಾಸುಂಕ್‌ಯಿ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ.

ಕೊಲೊನೊಸ್ಕೊಪಿ ಮ್ಹಣ್ಚ್ಯಾ ಹ್ಯೆ ತಪಾಸ್ಣೆಂತ್ಲ್ಯಿ ಬಯೋಪ್ಸಿ ಕರ್ನ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸಾ ತರ್ ವೆಳಾರ್ ಸೊಧುನ್ ಕಾಡುಂಕ್ ಜಾತಾ. ಸಮಸ್ಯಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ವಿವಿಧ್ ಥರಾಂಚ್ಯೊ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿಂವ್ಕ್ ಪಡ್ತಾತ್.

ಜೆಂವ್ಕ್ ಶಿಕ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಕ್ ಪಿಡಾ ನಾ

ಉಲಂವ್ಕ್ ಕಳಿತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಕ್ ಝುಗ್ಡೆಂ ನಾ ಆನಿ ಜೆಂವ್ಕ್ ಕಳಿತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಕ್ ಪಿಡಾ ನಾ ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಏಕ್ ಸಾಂಗ್ಣಿ ಆಸಾ ತಿ ಜಿರ್ವಣೆಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಬರ್‍ಯಾನ್ ಲಾಗು ಜಾತಾ. ಖಾಣಾ-ಜೆವ್ಣಾಂತ್ ಶಿಸ್ತ್, ಸವಯ್ ತಶೆಂ ಜಾಯ್ಜೆ. ಹ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ಜೆವ್ಣಾ-ಖಾಣಾಂಚ್ಯಾ ಗಜಾಲಿಂನಿ ಥೊಡ್ಯೊ ಚತ್ರಾಯೊ ಘೆತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯೊ ಪಿಡಾ ಆಡಾವ್ಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಥೊಡೊ ವಿವರ್ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಖಾಣಾ-ಜೆವ್ಣಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ಅವಸ್ವರಾಂತ್ ದಿಲಾ.

- ಖಾಣ್ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಆನಿ ಜೆಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಶಿಸ್ತ್ ಗರ್ಜೆಚಿ. ಸಕಾಳಿಂಚೊ ಗರ್ಜೆತಿತ್ಲೊ ನಾಸ್ಟೊ (ವಾ ಪೆಜೆಚೆಂ ಜೆವಾಣ್), ಮಧೆಂ ಗರ್ಜ್ ತರ್ ಮಾತ್ರ್ ಚಾ/ಕಾಫಿ ತಸಲೆಂ ಪಿಯೊಣೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ವೆಳಾರ್ ಧನ್ಪಾರಾಚೆಂ ಜೆವಣ್, ಸವಯ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಸಾಂಜೆಚಿ ಚಾ ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ರಾತಿಚೆಂ ಜೆವಣ್ ಅಶೆಂ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಖಾಣ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ಆನಿ ಜೆವಣ್ ಕರ್ಚೆಂ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೆಂ. ಅನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ದೀಸ್‌ಭೊರ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಖಾಣ್ ಸೆವಿತ್ತ್‌ರಾಂವ್ಚೆಂ, ಲೇಕ್ ಚುಕುನ್ ಚಾ/ಕಾಫಿ ಪಿಯೆಂವ್ಚಿ ಅಸಲಿ ಸವಯ್ ಜಿರ್ವಣೆಚ್ಯಾ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲಿ ನ್ಹಯ್. ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಮಧೆಂ ಮಧೆಂ ಸೆವ್‌ಲ್ಲಿಂ ಖಾಣಾಂ ಭುಖ್ ಪಾಡ್ ಕರ್ತಾತ್. ಜಿರ್ವಣೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ಚಾ, ಕಾಫಿ ಉಣಿ ಪಿಯೆಂವ್ಚಿ ವಾ ಪುರ್ತಿ ಬಂಧ್ ಕರ್ಚಿ ಬರೆಂ. ಅಶೆಂಚ್ ಬಿಡಿ, ಸಿಗ್ರೆಟ್ ವಾ ಹೆರ್ ರುಪಾರ್ ಧುಮ್ಟಿ ಸೆಂವ್ಚಿ ಆಡಾಂವ್ಚಿ ಜಿರ್ವಣೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ನಿವಾರುಂಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.



- ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಥರಾಚೆಂ ಖಾಣಾಂ ಸಮಸ್ಸೊ ಉಪ್ಜಯ್ತಾತ್. ಹೊಟೆಲಾಂನಿ ಆನಿ ಸಂಭ್ರಮಾಂನಿ ರಂಗ್ ಸಾರಯಿಲ್ಲಿಂ ಖಾಣಾಂ ಖೆಲ್ಲಿಂಚ್ ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಪೊಟಾಂತ್ ಹುಲೊಪ್ ಸುರು ಜಾತಾ. ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಥರಾಚೆಂ ಮಾಸಾಂ ಆನಿ ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಫಳಾಂ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಪೊಟಾಕ್ ವೊಂಬಾನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ ಖೆಲ್ಲೆಂಚ್ ಪೊಟಾಂತ್ ಭರುನ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ, ಆವಾಜ್ ಯೆತಾ ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಉದ್ಕಡೆ ಪಾತಳ್ ವೆತಾ. ಖಾಣಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಕೃತಕ್ ಬಣಾಂಕ್,

ರೂಚ್ ಚಡಂವ್ಕ್ ವಾಪುರ್ಚ್ಯಾ ರಾಸಾಯನಿಕಾಂಕ್ ವಾ ತ್ಯಾ ಖಾಣಾಂನಿ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಥರಾಚ್ಯಾ ಪ್ರೊಟೀನ್ ವಸ್ತುಂಕ್ ಜಿರ್ವಣೆಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿ ದಾಖಂವ್ಚಿ ಎಲರ್ಜಿ ತಸಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಕಾರಣ್ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಆನಿ ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಥರಾಚ್ಯಾ ತೆಲಾಂತ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲಿಂ ಖಾಣಾಂ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಖಾಣಾ ಭಾಗಾಂಕ್ ವೊಂಬಾನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ ಖಾಣ್ ವೊಂಬೊಂಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಕರುಂಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ನಾ, ತ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ತಸಲಿಂ ಖಾಣಾಂ ಖಾಂವ್ಕ್ ನಜೊ. ಅಶೆಂ ಖಂಚ್ಯಾ ಥರಾಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಂನಿ ಸಮಸ್ಸೊ ಉಪ್ಜತಾ ತಸಲಿಂ ಖಾಣಾಂ ಆಡಾಂವ್ಚಿಂಚ್ ಬರೆಂ.

● ಜೆವ್ಣಾಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಕೆದ್ನಾಂಯ್ ಭುಖ್ ಲಾಗ್ಚಿ ಬರ್‍ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಚೆಂ ಲಕ್ಷಣ್. ಭುಖ್ ಲಾಗ್ತಾನಾ ಜೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಜಿರ್ವಣ್ ಬರಿ ಜಾತಾ. ಜೆವಣ್‌ಯಿ ಬರೆಂ ರುಚ್ತಾ. "Hunger is the best mustard." ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ಣಿ ಸಯ್ತ್ ಆಸಾ! ಸಾಂಜೆಚ್ಯಾ ಜೆವ್ಣಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಬರಿ ಭುಖ್ ಲಾಗಾನಾ ತರ್ ಧನ್ಪಾರಾಂ ಹಳ್ತ್ ಜೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ ತಶೆಂಚ್ ಧನ್ಪಾರಾಚ್ಯಾ ಜೆವ್ಣಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಮಧೆಂ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಖಾಂವ್ಕ್ ನಜೊ. ಜೆವಣ್ ಉಣೆ ಜೆವ್ನ್ ಆಸ್ತಾನಾ ಮಧೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಖಾಣ್ ಸೆವಿನಾತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಭುಖ್ ಲಾಗಾನಾ ತರ್ ಜಿರ್ವಣೆಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ ಕಸಲಿಗಿ ಅವ್ಯವಸ್ಥಾ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜುಯೆತಾ.

● ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಜಣಾಂಕ್ ಖಾಣ್/ಜೆವಣ್ ಬರ್‍ಯಾನ್ ಚಾಬುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಬರ್‍ಯಾನ್ ಚಾಬುನ್ ತೊಂಡಾಂತ್ ಪಿಟೊ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಖಾಣ್ ಜಿರುಂಕ್ ಬರೆಂ. ತೊಂಡಾಂತ್ ಪಿಟೊ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಭಿತರ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯೊ ಸಭಾರ್ ವಸ್ತು ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಆಸಾ ತಶೆಂಚ್ ಮುಖಾರುನ್ ಕಾಕ್ಸಾಂತ್ ಭಾಯ್ರ್ ವೆತಾತ್. ಜೆವ್ಣಾ-ಖಾಣಾಂತ್ ಆಮ್ಸೊರಾನ್ ಆಸುನ್, ಖಾಣ್ ಚಾಬಾನಾಸ್ತಾಂ ಗಿಳ್ಳ್ಯಾರ್ ಅಜೀರ್ಣ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚಡ್. ಅಜೀರ್ಣ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಖಾಣ್ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಚಡ್ ವಾಯ್ ಉಪ್ಜಂವ್ಕ್‌ಯಿ ಕಾರಣ್ ಜಾತಾ. ದಾಂತಾಂಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಕೃತಕ್ ದಾಂತ್ ದವರ್‍ನ್ ಘೆವ್ಯೆತಾ. ಆತಾಂ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ದಾಂತ್ ಸಾರ್ಕೆ ಕರ್‍ಚಿ ಸವ್ಲತಾಯ್ ಲಾಬ್ತಾ.

● ಖಾಣ್ ಜೆವಾಣ್ ಆರಾಮಾಯೆನ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ತಶೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಜೆವ್ಣಾಚ್ಯಾ ಮೆಜಾರ್ ಉಲಯಿತ್ತ್ ರಾಂವ್ಚೆಂಯ್ ನ್ಹಯ್. ಉಲವ್ನ್ ಉಲವ್ನ್ ಜೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಖಾಣಾ ಸಾಂಗಾತಾ ವಾರೆಂ ಭಿತರ್ ವಚುನ್ ಪೋಟ್ ವೆಗಿಂ ಭರುನ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಚಡ್ ಧೆಂಖ್ ಯೆಂವ್ಚೆ ವಾ ವಾಯ್ ವೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ಜೆವ್ತಾನಾ ತೋಂಡ್ ಧಾಂಪುನ್ ಜೆಂವ್ಚೆಂ ವಾರೆಂ ಭಿತರ್ ವೆಚೆಂ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾಯ್ತ್. ತಶೆಂಚ್ ಜೆವ್ಣಾಚೆ ಬೊಶಿ ಘೆವ್ನ್ ಟೆಲೆವಿಶನ್ ಪಳಯಿತ್ತ್ ರಾಂವ್ಚೆಂ, ಜೆವ್ಣಾಕ್ ಬಸ್ಲಾಂ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ವಿಸ್ರುನ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯೆ ಪರಿಂ ಟಿ. ವಿ. ಪಳೆಂವ್ಚಿ, ಮಧೆಂ ಮಧೆಂ ಜೆಂವ್ಚೆಂ ಭುಖ್ ಪಾಡ್ ಕರುಂಕ್, ಜಿರ್ವಣೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಎನ್‌ಜಾಯಿಮ್ ಉಣೆ ಜಾವ್ನ್ ಜಿರ್ವಣ್ ಪಾಡ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾಯ್ತ್.

● ಜಿರ್ವಣೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ಮಾಸಾಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಂ ವಿಶಿಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಸಾಂಬಾಳ್ಜಿ. ಖಾಣಾಂತ್ ಸಾಧ್ಯ್ ತಿತ್ಲೆಂ ಮಾಸ್ ಉಣೆ ಕರ್ನ್ ರಾಂದ್ವಯೆಚೆಂ ಖಾಣ್ ಚಡ್ ಖೆಲ್ಲೆಂ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ಜಿರ್ವಣೆಕ್ ಬರೆಂ. ಖಾಣಾಂತ್ ನಾರ್ಕುಟ್ ಭಾಗ್ (fiber) ಚಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಖಾಣಾಚಿ ಚಲವ್ಣಿ ಬರ್ಯಾನ್ ಜಾತಾ. ಸಲಾದ್, ಜಿವಿ ರಾಂದ್ವಯ್, ಫಳ್ ವಸ್ತುಂನಿ ನಾರ್ಕುಟ್ ಭಾಗ್ ಚಡ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಮಾಸಾಂತ್ ನಾರ್ಕುಟ್ ಭಾಗ್‌ಚ್ ಆಸಾನಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಫಕತ್ ಮಾಸ್ ಮಾತ್ರ್ ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಖಾಣ್ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಜಿರುನ್ ಸಲಿಸಾಯೆನ್ ಮುಖಾರ್ ವಚಾನಾ. ಮಾಸ್ ಉಣೆ, ರಾಂದ್ವಯ್ ಆನಿ ಫಳ್ ವಸ್ತ್ ಚಡ್ ಖಾಂವ್ಚೆಂ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಸಕ್ಡಾಂಕ್ ಆನಿ ಜಿರ್ವಣೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಥರಾನ್ ಬರೆಂ.

● ಖಾಣ್ ಬರ್ಯಾನ್ ಜಿರುನ್ ವಚಾನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಪಿಜ್ಜಾ, ಬ್ರೆಡ್ ತಸಲ್ಯಾ ಖಾಣಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಶಿತ್ ಜೆವ್‌ಲ್ಲೆಂ ಬರೆಂ. ಗೊಂವ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಖಾಣಾಂಕ್ ತುಲನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಶಿತ್ ಸಲಿಸಾಯೆನ್ ಜಿರುನ್ ವೆತಾ. ಜಿರ್ವಣೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂನಿ ಸಕಾಳಿಂ ಕೃತಕ್ ಖಾಣಾಂ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಪೇಜ್ ಜೆಂವ್ಚಿ ವಾ ತಾಂದ್ಳಾ ಥಾವ್ನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲಿಂ ಸನ್ನಾಂ, ಪೊಳೆ ಖಾಂವ್ಚೆ ಬರೆಂ.

● ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಜಾಯಿತ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಸದಾಂಯ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಾಯಿತ್ತೆಂ ಬರೆಪಣ್ ಜಾತಾ, ತಶೆಂಚ್ ಜಿರ್ವಣೆಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್‌ಯಿ ಬರ್ಯಾನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪರ್ಯಾರ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಕುಡಿಕ್ ಭೊರ್ ಪಡ್ಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರಿನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಭುಕ್ ಲಾಗುಂಕ್, ಜೆವ್‌ಲ್ಲೆಂ ಜೆವಣ್ ಆನಿ ಖೆಲ್ಲಿಂ ಖಾಣಾಂ ಜಿರುಂಕ್ ದಿಸಾಚೆಂ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ತರ್‌ಯಿ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಸದಾಂಯ್ ಅರ್ಧೊ ಥಾವ್ನ್ ಎಕ್ ಘಂಟೊಭೊರ್ ಚಲ್ಚೆಂ ಜಾಯಿತ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಸಲಿಸಾಯೆನ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್. ಸದಾಂಯ್ ಚಲ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಿರ್ವಣೆಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ಉರ್ತಾ.

● ಜಿರ್ವಣೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ವ್ಹೊಂಬಾತಾ ಆನಿ ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಆಡ್ವಾರುಂಕ್ ನಾ ತರ್ ಖಾಣಾಂ–ಜೆವ್ಣಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಧಂಯ್ ಆನಿ ತಾಕ್ ಸೆಂವ್ಚೆಂ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೆಂ. ಧಂಯಾಂತ್ ಆನಿ ತಾಕಾಂತ್ ಆಸ್ಚಿಂ ಎಕೆ ಜಾತಿಚಿಂ ಬೆಕ್ಟೇರಿಯಾಂ ಖಾಣಾಚ್ಯೆ ಜಿರ್ವಣೆಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾತಾತ್. ನೈಸರ್ಗಿಕ್ ಥರಾನ್ ಹಿಂ ಬೆಕ್ಟೇರಿಯಾಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಆಸ್ತಾತ್ ಆನಿ ಖಾಣಾಚ್ಯೆ ಜಿರ್ವಣೆಕ್ ಕುಮಕ್ ಕರ್ತಾತ್. ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಒಕ್ತಾಂ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ಲಿಂ ಬೆಕ್ಟೇರಿಯಾ ಮೊರುನ್ ವೆಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಖಾಣಾಚ್ಯೆ ಜಿರ್ವಣೆಕ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ತಸಲ್ಯಾಂಕ್ ಧಂಯ್ ಆನಿ ತಾಕ್ ಬರೆಂ. ಧಂಯ್, ತಾಕ್ ತಸಲಿಂ ಖಾಣಾಂ ಹೆರ್ ಕಾರಣಾಂ ಖಾತಿರ್ ಆಡ್ವಾರ್ಲ್ಯಾಂತ್ ತರ್ ಅಸಲಿಂ ಬೆಕ್ಟೇರಿಯಾಂ ಆಸ್ಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಮೆಳ್ತಾತ್, ತಿಂ ವಾಪ್ರಿಯೆತಾ. ಜಿರ್ವಣೆಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಥೊಡೆ ಎನ್‌ಜಾಯಿಮ್‌ಯಿ ಕೃತಕ್ ಥರಾನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲೆ, ಒಕ್ತಾಂಚ್ಯಾ ರುಪಾರ್ ಮೆಳ್ತಾತ್. ದಾಕ್ತೆರಾಂಚ್ಯಾ ಸಲಹಾ ಪ್ರಮಾಣೆ ತಿಂ

ಒಕ್ತಾಂ ಸೆವ್ಯೆತಾ.

● ಜೆವ್ಣಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಜಾಯ್ ತಿತ್ಲೆಂ ಉದಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚಿ ಸವಯ್ ಖಾಣ್ ಜಿರುಂಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾಯ್ತ್. ಪೋಟ್ ಭೊರಾಸರ್ ಜೆವಿನಾಸ್ತಾಂ, ಜೆವಾಣ್ ಜಾಲ್ಲೆಂಚ್ ಗ್ಲಾಸ್‌ಭೊರ್ ಉದಕ್ (ವಾ ತಾಕ್) ಪಿಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ತಿತ್ಲೊ ಅವ್ಕಾಸ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ತವಳ್ ತವಳ್ ಉದಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂಯ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೆಂ.

● ಪೊಪಾಯ್, ಅನಾಸ್, ಅಂಜೂರಾಂ ಅಸಲಿಂ ಫಳಾಂ ಆನಿ ಮುಂಗೆ ಆಯಿಲ್ಲಿಂ ಧಾನಿಂ (ಮೂಗ್, ಚಣೆ, ಅಲ್ಸಂಡೆ, ಬೀನ್ಸ್) ಜೆವಿಚ್ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಿರ್ವಣೆಕ್ ಬರೆಂ. ಮುಂಗೆ ಆಯಿಲಿಲ್ಲಿ ಧಾನಿಂ ರಾಂದ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ತಾಂತುಂ ಆಸ್ಚೆ ಸಭಾರ್ ಥರಾಂಚೆ ಎನ್‌ಜಾಯಿಮ್ ನಾಸ್ ಜಾತಾತ್. ಸಾಧ್ಯ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮುಂಗೆ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಧಾನಿಂಚೊ ಸಲಾದ್ ಕರ್‍ನ್- ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ರುಚಿಕ್ ಜಾಯ್ ತರ್ ಮಿರ್ಸಾಂಗ್ ಆನಿ ಮೀಟ್ ಭರ್ಸುನ್ ಖೆಲ್ಲೆಂ ಜಿರ್ವಣೆಕ್ ಬರೆಂ.

● ಜಿರ್ವಣೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂಕ್ ಕ್ಯಾರಟ್, ಕ್ಯಾಬೇಜ್ ಅಸಲ್ಯೆ ರಾಂದ್ವಯೆಚೊ ರೋಸ್ ಕಾಡ್ನ್ ಜೆವೊಚ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಉಪ್ಕಾರ್ಚೆಂ ಆಸಾ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಜಿರ್ವಣೆಕ್ ಮಾಸಾಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ರಾಂದ್ವಯ್ ಬರಿ. ತೆಲಾ-ತುಪಾಂತ್ ವಾ ಚರ್ಬೆಂತ್ ರಾಂದ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವಾ ಭಾಜ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಖಾಣಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಉಬೆಂತ್ (ವಾ ಉದ್ಕಂತ್) ಉಕಡ್ಲಲಿಂ ಖಾಣಾಂ ಬರಿಂ.

7.2 ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಚೆಂ

ಜೆಂವ್ಕ್ ಭುಖ್ ಸಾರ್ಕಿ ನಾ ತರ್‌ಯಿ ಪರ್ವಾ ನಾ, ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಸದಾಂಯ್ ಉದ್ಕಡೆ (ಕಾಕ್ಸಾಕ್) ಜಾಯ್ನಾ ತರ್ ಜಾಯಿತ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ವಿಶೇಸ್ ಬಾಂಧ್ವಾಸ್ ಭಗ್ಚೆ, ಕಿತೆಂ ತರ್‌ಯಿ ಚಡ್‌ಉಣೆ ಜಾಲಾಂ ಮ್ಹಣ್ ಭಗ್ಚೆಂ ಆಸ್ತಾ. ವಯ್ಜಕೀಯ್ ದಿಷ್ಟಿನ್ ಭುಖ್ ಉಣಿ ಜಾಂವ್ಚಿ, ಉದ್ಕಡೆ ಜಾಯ್ನಾಸ್ಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಮಹತ್ವಾಚೆಂ.



ಪುಣ್ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಉದ್ಕಡೆ ವೆಚೆಂ, ಭುಖ್ ಲಾಗ್ಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಚಡ್ ಗರ್ಜೆಚೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಲೊಕಾಚೆಂ ಚಿಂತಪ್. ಜಿರ್ವಣೆಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಚೆಂ (Constipation) ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಥೊಸ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ತಾ.

ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಚೊ (Constpation) ಸಮಸ್ಸೊ ಎಕೆಕ್ಲ್ಯಾಕ್ ಎಕೇಕ್ ಥರ್ ಭಗ್ಚೊ ಆಸ್ತಾ. ಸದಾಂಯ್ ಸಕಾಳಿಂ ಉಟ್‌ಲ್ಲೆಂಚ್ ಕಾಕ್ಸಾಕ್ ವೆಚಿ ಸವಯ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಏಕ್ ದೀಸ್ ಕಾಕ್ಸಾಂತ್ ವಚುನ್ ಜಾಯಿತ್ಲೊ ವೇಳ್ ಬಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಉದ್ಕಡೆ ಸುಟಾನಾ ತರ್ ಉದ್ಕಡೆ

ಬಾಂಧ್ಲಾಂ ಮ್ಹಣ್ ದಿಸ್ಲ್ಯಾರ್, ಸದಾಂಯ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕಾಕ್ಸಾಕ್ ವ್ಹೆತಲ್ಯಾಂಕ್ ಏಕ್ ದೀಸ್ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಪಾವ್ಟಿಂ ಜಾಯ್ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಸುರು ಜಾಲಾ ಮ್ಹಣ್ ದಾಸ್ತಿ ಸುರು ಜಾವ್ಯೆತ್. ಸದಾಂ ವೆಚ್ಯೆಪರಿಂ ಸಲಿಸಾಯೆನ್ ವಚಾನಾಸ್ತಾಂ ಘಟ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ವಾ ಉದ್ಕಡೆ ಕರುಂಕ್ ಚಡ್ ಭೊರ್ ಘಾಲುಂಕ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್, ಪುರ್ತೆಂ ಗೆಲೆಂನಾ ತಶೆಂ ಜಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಲಾಂ ಮ್ಹಣ್ ಖಂತ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಆಸ್ತಾ.

ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂನಿ ಲೆಕ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯಾ ಥೊಶಿಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಚಡ್ ಮಹತ್ವಾಚೊ ನ್ಹಯ್. ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಉದ್ಕಡೆ ಜಾಂವ್ಚೆಂಯ್ ಉಣೆ ಜಾಯಿತ್ ಯೆತಾ. ಸದಾಂಯ್ ಉದ್ಕಡೆ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜಣಿ ಆಸಾ ತಿವಿ ಸಾರ್ಕಿ ನ್ಹಯ್. ಲಗ್ಬಗ್ ಪನ್ನಾಸ್ ಠಕ್ಕೆ (50%) ಪ್ರಾಸ್ ಉಣ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಮಾತ್ರ್ ಸದಾಂಯ್ ಉದ್ಕಡೆ ಜಾತಾ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಉದ್ಕಡೆ ಅನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಜಾತಾ–ಥೊಡೆ ದೀಸ್, ದಿಸಾಕ್ ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಹೆರ್ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ದೋನ್ ದಿಸಾಂಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಮಾತ್ರ್ ಉದ್ಕಡೆ ಜಾವ್ಯೆತ್. ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಉದ್ಕಡೆ ಜಾಯ್ಜೆಚ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಚೆಂತಪ್ ವಯ್ಜಕೀಯ್ ಥರಾನ್ ರಾಜಾಂವ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ.

ಹಪ್ತ್ಯಾಕ್ ತೀನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ವಾ ತಾಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಸ್ ಉಣೆ ಉದ್ಕಡೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಮಾತ್ರ್ ತ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಚೆಂ ವಾ Constipation ಮ್ಹಣ್ ವಯ್ಜಕೀಯ್ ಥರಾನ್ ಸಮ್ಜಾತಾತ್. ಹಪ್ತ್ಯಾಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸಯ್ತ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ಉದ್ಕಡೆ ಜಾಂವ್ಕ್ ನಾ ತರ್ ಸಮಸ್ಸೊ ತೀವ್ರ್ ಮ್ಹಣ್ ಮಾನ್ತಾತ್. ಸದಾಂಯ್ ಉದ್ಕಡೆ ಜಾಯ್ಜೆ ಮ್ಹಣ್ಚ್ಯಾಕ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಕಾರಣ್ ನಾ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ದೋನ್–ತೀನ್ ದೀಸ್ ಉದ್ಕಡೆ ಜಾಯ್ನಾ ತರ್‌ಯಿ ಕಿತೆಂಯ್ ಥೊಶಿ ಜಾಯ್ನಾಂತ್; ಪುಣ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಜಣಾಂಕ್ ಸರಾಗ್ ಉದ್ಕಡೆ ಸುಟ್ಲೆಂನಾ ತರ್ ಮತಿಂತ್ ಕಳ್ವಳೆ ಭಗುನ್ ತಿಚ್ ಏಕ್ ಪಿಡಾ ಕಶೆಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆಸ್ತಾ. ಸದಾಂಯ್ ಉದ್ಕಡೆ ಜಾಯ್ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ಕುಡಿಂತ್ 'ವೀಕ್' ಜಮುನ್ ತ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜತಾ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಪಾತ್ಯೆಣೆಂತ್ ಸತ್ ನಾ. ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜನಾ, ತಶೆಂಚ್ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಉದ್ಕಡ್ಯಾಂತ್ ಅವ್ಯವಸ್ತಾ ಕೆನ್ಸರಾಚೆಂ ಏಕ್ ಲಕ್ಷಣ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಉಣಿ.

ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂತ್ ಎಕಾನೇಕ್ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧುನ್ ವೆಚೆಂ ಆನಿ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳಾ ಥಾವ್ನ್ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ – ಅಶೆಂ ದೋನ್ ಥರ್ ಆಸಾತ್. ಸದಾಂಯ್ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಉದ್ಕಡೆ ವೆಚೆಂ ಏಕ್ ವಾ ದೋನ್ ದೀಸ್ ಘಳಾಯ್ ಜಾಲ್ಯಾ ತರ್ ಆನಿ ಹಾಚೆ ಸಾಂಗಾತಾ ಉದ್ಕಡೆ ವಚುಂಕ್ ನಾ ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಖಂತ್ ಏಕ್ ಸೊಡ್ನ್ ಹೆರ್ ಥೊಶಿ ನಾಂತ್ ತರ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಕರಿಜೆ ಮ್ಹಣ್ ನಾ. ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಚ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಪೊಟಾಂತ್ ದೂಕ್ ವಾ ಉದ್ಕಡೆ ಕರುಂಕ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ರಗತ್ ವೆತಾ ತರ್ ವಾ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಚ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ವೊರೊಡ್, ವೊೀಂಕ್ ಆಸಾ ತರ್ ದಾಕ್ತೆರಾಚಿ ಸಲಹಾ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಾ. ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ತೆಂಪಾ ಥಾವ್ನ್ ಉದ್ಕಡೆ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ವಚಾನಾ ಆನಿ ಹೆರ್ ಕಸಲ್ಯೊಯ್ ಥೊಶಿ

ನಾಂತ್ ತರ್ ಚಡ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚೊನಾ. ಪಿಡಾ ಆಸಾ ಮ್ಹುಣ್ ಭಗ್ತಾ ತರ್ ದಾಕ್ತೆರಾಕ್ ಭೆಟುನ್ ಉದ್ಕಡೆ ಸುಟುಂಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ/ಸಲಹಾ ಘೆವ್ಯೆತ್.

ಉದ್ಕಡೆ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಬಾಂಧ್ತಾ?

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಸುಮಾರ್ 95% ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಖಾಣಾಚಿ ಚಲಪ್ಣಿ ಉಣಿ ಜಾಲ್ಲಿಚ್ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಚೆಂ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ತಾ. ಅಶೆಂ ಜಾಂವ್ಕ್ ಥರಾವಳ್ ಪ್ರೇರಣಾಂ ಆಸ್ತಾತ್.

- ಖಾಣಾಂತ್ ಚಡ್‌ಉಣೆ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧುಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಖಾಣಾಂತ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ತರ್‌ಯಿ ನಾರ್ಕುಟ್ ಭಾಗ್ ಆಸ್ಚಿ ರಾಂದ್ವಯ್, ಫಳ್ ವಸ್ತು ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ತೆ ನಾಸ್ತಾಂ ಫಕತ್ ಪಿಟ್ಯೆಂ ಆನಿ ಮಾಸಾಚೆಂ ಖಾಣ್ ಮಾತ್ರ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚಡ್. ಉದ್ಕಡೆ ಸರಾಗ್ ವಚುಂಕ್ ಕುಡಿಂತ್ ಫಾವೊತ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಉದ್ಕಾಚೊ ಅಂಶ್ ಆಸ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಉದಕ್ ಉಣೆ ಪಿಯೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಉದ್ಕಡೆ ಘಟ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ಆನಿ ಬಾಂಧುನ್ ವೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಚಡ್ತಾ.

- ಚಡ್ತಾವ್ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಉದ್ಕಡೆ ವೆಚಿ ಸವಯ್ ಶಿವಾಂಯ್ ತಿ ಗರ್ಜ್ ನ್ಹಯ್. ಅನ್ನಿಕಟಿಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧುನ್ ದವರ್ಯೆತಾ ವಾ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ಪಾಟಿಂ ಕರ್ಯೆತಾ. ಉದ್ಕಡೆ ಚಡ್ ಪಾಟಿಂ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್‌ಂಚ್ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧುನ್ ವಚ್ಯೆತ್.

- ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಥರಾಂಚ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂನಿ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಖಾಣಾಚಿ ಚಲಪ್ಣಿ ಉಣಿ ಜಾವ್ನ್ ತ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ತಾ. ದೂಕ್ ಉಣಿ ಕರುಂಕ್ ವಾಪುರ್ಚ್ಯಾ ಆನಿ ಥೊಡ್ಯಾ ಖೊಂಕ್ಲೆಚ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂನಿ ಆಸ್ಚೆಂ ಕೊಡೇಯ್ನ್, ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಂಕ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ ಡಿಳ್ಟಿಯಾಜೆಮ್, ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಉಣಿ ಕರುಂಕ್ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ 'ನಿಫೆಡಿಪೀನ್' ತಸಲಿಂ ಕಾಂಯ್ ಒಕ್ತಾಂ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧುಂಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾತಾತ್. ಅಸಲ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂನಿ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ತಾ ತರ್ ತೆಂ ಒಕತ್ ರಾವವ್ನ್ ತಾಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ದುಸ್ರೆಂ ವಾಪರ್ಯೆತ್. ಒಕ್ತಾಂ ಸೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಖಾಣಾಂತ್ ರಾಂದ್ವಯ್ ಚಡ್ ಕರ್ನ್ ವಾ ಉದ್ಕಡೆ ಸದಿಳ್ ಕರ್ಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂಯ್ ವಾಪರ್ನ್ ಸಮಸ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಸುಟ್ಕಾ ಜೊಡ್ಯೆತ್.

- ಏಕ್, ದೋನ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಉದ್ಕಡೆ ಸಾರ್ಕೆಂ ವಚುಂಕ್ ನಾ ತರ್ ಉದ್ಕಡೆ ಸದಿಳ್ ಕರ್ಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಸೆಂವ್ಚಿಂ ಆಸ್ತಾತ್. ಹಿ ಸವಯ್ ಬರಿ ನ್ಹಯ್. ಥೊಡ್ಯಾ ಥರಾಂಚ್ಯಾ ಝುಡಾಂಚಿಂ ಪಾನಾಂ, ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಆಯಿಲ್, ಸೆನ್ನಾ ತಸಲಿಂ ಉದ್ಕಡೆ ಪಾತಳ್ ಕರ್ಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಅನ್ನಿಕಟಿಚ್ಯಾ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ಪ್ರಚೋದಿತ್ ಕರ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ವಸ್ತುಂಕ್ stimulanat laxatives ಮ್ಹುಣ್ ನಾಂವ್ ಆಸಾ. ಝುಡ್-ಪಾಲ್ಯಾಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಅಪಾಯ್ ನಾ ಮ್ಹುಣ್ ಲೆಕ್ಚೆಂ ಸಾರ್ಕೆಂ ನ್ಹಯ್. ಅಸಲಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಅನ್ನಿಕಟಿಚ್ಯಾ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ಆನಿ ಶಿರಾಂಕ್ ಜಖಮ್ ಜಾವ್ನ್, ತ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂ ಥಾವ್ನ್‌ಚ್ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಉಪ್ಜುಂಕ್ ವಾ ಚಡುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ.

• ಅಪ್ರೂಪ್ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಯಾಕ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಸಂಬಂಧ್ ಆಸ್ತಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ಥರಾಂಚೆ ಹಾರ್ಮೊನ್ ಚಡ್‌ಉಣೆ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ತಾ. ಥೈರೋಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೊನ್ ಉಣೆ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚಡ್ತಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ಕಿಟಿಂತ್ ಖಾಣಾಚ್ಯೆ ಚಲವ್ಣೆಂತ್ ಅವ್ಕಸಾಯ್ ಯೆವ್ನ್ ತ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧುನ್ ವೆಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸ್ತಾ. ಕಾರಣ್ ನಾಸ್ತಾಂಯ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ಕಿಟಿಕ್ ಪಾವ್‌ಲ್ಲೆಂ ಜಿರ್‌ಲ್ಲೆಂ ಖಾಣ್ ನಿಯಮಿತ್ ವೆಗಾನ್ ಮುಖಾರ್ ವಚಾನಾಸ್ತಾಂ (Colonic inertia) ಥಂಯ್‌ಚ್ ಜಮೊ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಚೆಂ ನಿವಾರುಂಕ್

ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಯ್ಲೆವಾರ್ಚೊ ಆನಿ ಸಾಂಗಾತಾ ಹೆರ್ ಸಮಸ್ಸೆಯ್ ಆಸಾತ್ ತರ್ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಕ್ ಭೆಟುನ್ ಸಲಹಾ ಘೆಂವ್ಚಿ ಬರೆಂ. ಸಮಸ್ಸೊ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳಾಚೊ ಪುಣ್ ಹೆರ್ ಕಸಲಿಯ್ ಧೊಸ್ ನಾ ತರ್ ಖಾಣಾ-ಜೆವ್ಣಾಂತ್ ಥೊಡಿ ಬದ್ಲಾವಣ್ ಕರ್ನ್, ಜಿಣ್ಯೆರಿತಿಂತ್ ಸುಧ್ರಾಪ್ ಕರ್ನ್ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಚೆಂ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ಯೆತಾ. ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಪರ್ಯಾರ್ ಜಾವ್ನ್ ಖಂಚೆಂಯ್ ಒಕ್ತಾಂ ದಾಕ್ತೆರಾಚಿ ಸಲಹಾ ನಾಸ್ತಾಂ ಘೆಂವ್ಕ್‌ಚ್ ನಜೊ. ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಒಕ್ತಾಂ ಸೆಂವ್ಕ್ ಆಸಾತ್ ತರ್ ತ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂಚ್ಯಾ ಬರ್ಯಾ-ವಾಯ್ಟಾ ವಿಶಿಂ ಸಾರ್ಕೆಂ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್. ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಒಕ್ತಾಂ ಘೆತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಸವಯೆರ್ ಪಡುನ್ ಒಕ್ತಾಂ ನಾಸ್ತಾಂ ಉದ್ಕಡೆಚ್ ಸಾಧ್ಯ್ ನಾ ತಸಲಿ ಪರಿಗತ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ.

ಸದಾಂಯ್ ಉದ್ಕಡೆ ಜಾಯ್ಜೆ ಮ್ಹಣ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ದೋನ್-ತೀನ್ ದಿಸಾಂಕ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಭೊರ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಉದ್ಕಡೆ ಸುಟ್ಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಾವ್ತಾ.

ರಾಂದ್ವಯ್-ಫಳಾಂ ಆನಿ ಉದಕ್

ಲ್ಹಾನಾಂ ತಶೆಂ ವ್ಹಡಾಂ ಥಂಯ್ ಜಿರ್ವಣ್ ಬರಿ ಜಾಂವ್ಕ್ ಆನಿ ಉದ್ಕಡೆ ಸಾರ್ಕೆಂ ಸುಟುಂಕ್ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಒಕ್ತಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಜೊಕ್ತ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ರಾಂದ್ವಯ್ ಆನಿ ಫಳ್ ವಸ್ತು ಆಸ್ಚ್ಯೊ ಚಡ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಖಾಣಾಂತ್ ರಾಂದ್ವಯ್ ಆನಿ ಫಳ್ ವಸ್ತುಂಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡವ್ನ್, ಉದಕ್ ಚಡ್ ಪಿಯೆಲ್ಲ್ಯಾನ್‌ಂಚ್ ಬರೆಪಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ರಾಂದ್ವಯ್ ಆನಿ ಫಳ್ ವಸ್ತುಂನಿ ಆಸ್ಚೆ ನಾರ್ಕುಟ್ ಭಾಗ್ (Fiber) ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಚೆಂ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾತಾತ್. ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಖಾಣಾಂತ್ಲೆ ನಾರ್ಕುಟ್ ಭಾಗ್ ಪಾವಾನಾಂತ್ ತರ್ ಕಡಿತ್ ನಾರ್ಕುಟ್ ವಸ್ತು ಒಕ್ತಾಂಚ್ಯಾ ರುಪಾರ್ ದಿತಾತ್. ನಾರ್ಕುಟ್ ವಸ್ತು ಉದಕ್ ವೊಡ್ನ್ ಘೆತಾತ್ ಆನಿ ತಶೆಂ ಜಿರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಖಾಣಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಚಡಯ್ತಾತ್; ಆನಿ ಉದಕ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ದವರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಉದ್ಕಡೆ ಸಲೀಸ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಪ್ರೇರಕ್ ಜಾತಾತ್.

ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಜಣಾಂಕ್ ಖಾಣಾ-ಜೆವ್ಣಾಚ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ವಾ ಹೆರ್ ವೆಳಾರ್ ಜಾಯ್‌ತ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಉದಕ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚಿ ಸವಯ್ ಆಸಾನಾ. ಉದ್ಕಡೆ ಘಟ್

ಜಾಂವ್ಕ್ ಆನಿ ಬಾಂಧುನ್ ವಚುಂಕ್ ಉಣೆ ಉದಕ್ ಪಿಯೆಲ್ಲೆಂಯ್ ಏಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ನೆತಾ. ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಿಟಿಕ್ ಪಾವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ, ಜಿರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಖಾಣಾಂತ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಉದಕ್ ಕೂಡ್ ಆಪ್ಣಾಕ್ ಕಿತ್ಲೆಂ ಜಾಯ್ ತಿತ್ಲೆಂ ವೊಡ್ನ್ ಘೆತಾ. ಎಕಾದಾವೆಳಾ ಪಿಯೆಲ್ಲ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೆ ತರ್ ಅನ್ನಿಕಿಟಿಂತ್ಲ್ಯಾ ಖಾಣಾ ಥಾವ್ನ್ ಉದಕ್ ಪುರ್ತೆಂ ಕೂಡ್ ವೊಡ್ನ್ ಘೆತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಉದ್ಕಡೆ ಘಟ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಘಟ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಹೆಂ ನಿವಾರ್ಚ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ಜೆವ್ಣಾ - ಖಾಣಾಚ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಆನಿ ದಿಸಾಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ವೆಳಾರ್‌ಯಿ ಉದಕ್ ಪಿಯೆವ್ನ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಪ್ಯಾ ಸವುಸ್ಸೊ ನಿವಾರುಂಕ್ ಗರ್ಜ್.



ನಾರ್ಕುಟ್ ಆಸ್ಚಿಂ ಖಾಣಾಂ ಉದ್ಕಡೆ ಭಾಂದ್ಪ್ಯಾ ಸಮಸ್ಸೊ ನಿವಾರುಂಕ್ ಬರಿಂ.

ಉದ್ಕಡೆ ಸದಿಳ್ ಕರುಂಕ್ ನಾರ್ಕುಟ್ ವಸ್ತು ಆಸ್ಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಜೊಕ್ತ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಉದಕ್ ಪಿಯೆನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ ಥೊಡೆಂ ಉದಕ್ ನಾರ್ಕುಟ್ ವಸ್ತು ವೊಡ್ನ್ ಘೆವ್ನ್ ಉದ್ಕಡೆ ಚಡಿತ್ ಘಟ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾತಿತ್.

ಫಕತ್ ಜೆವಾಣ್-ಖಾಣ್ ಸೆವ್ನ್, ಸಾರ್ಕೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿನಾಸ್ಚೆಂಯ್ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧುಂಕ್ ಏಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾವ್ನೆತ್. ದಫ್ತರಾಂತ್ ಬಸುನ್ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂನಿ, ಕುಡಿಕ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಭೊರ್ ನಾಸ್ಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂನಿ ಜಿರ್ವಣ್ ಸಾರ್ಕಿ ಜಾಂವ್ಕ್ ಆನಿ ಉದ್ಕಡೆ ಸಾರ್ಕೆಂ ಸುಟುಂಕ್ ದಿಸಾಚೆಂ ಏಕ್ ಘಂಟೊ ತರ್‌ಯಿ ಥೊಡೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿಜೆ. ಸಕಾಳಿಂ ವಾ ಸಾಂಜೆರ್ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ಚಲುನ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾನ್‌ಂಚ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಪರ್ಯಾರ್ ಜಾವ್ನೆತಾ.

ಉದ್ಕಡೆ ಸಡಿಳ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಥರಾಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸಾತ್. ಹಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾ ಕಡೆಂ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆಜೆ ಶಿವಾಯ್ ಆಪ್ಲ್ಯೆಸ್ತಿಕಿಂ ಘೆಂವ್ಕ್ ನಜೊ. ಹೆರ್ ಕೊಣಾಕ್ ದಿಲ್ಲಿಂ ಒಕ್ತಾಂಯ್ ದಾಕ್ತೆರಾಚಿ ಸಲಹಾ ನಾಸ್ತಾಂ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ನಜೊ. ಥೊಡಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ತಾತ್ಕಾಲಾಕ್ ಥೊಡೊ ಕಾಳ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಧೊಶಿ ಆಸ್ಪ್ಯಾನಾಂತ್. ಸದಾಂಯ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಸವಯ್ ಜಾವ್ನೆತ್.

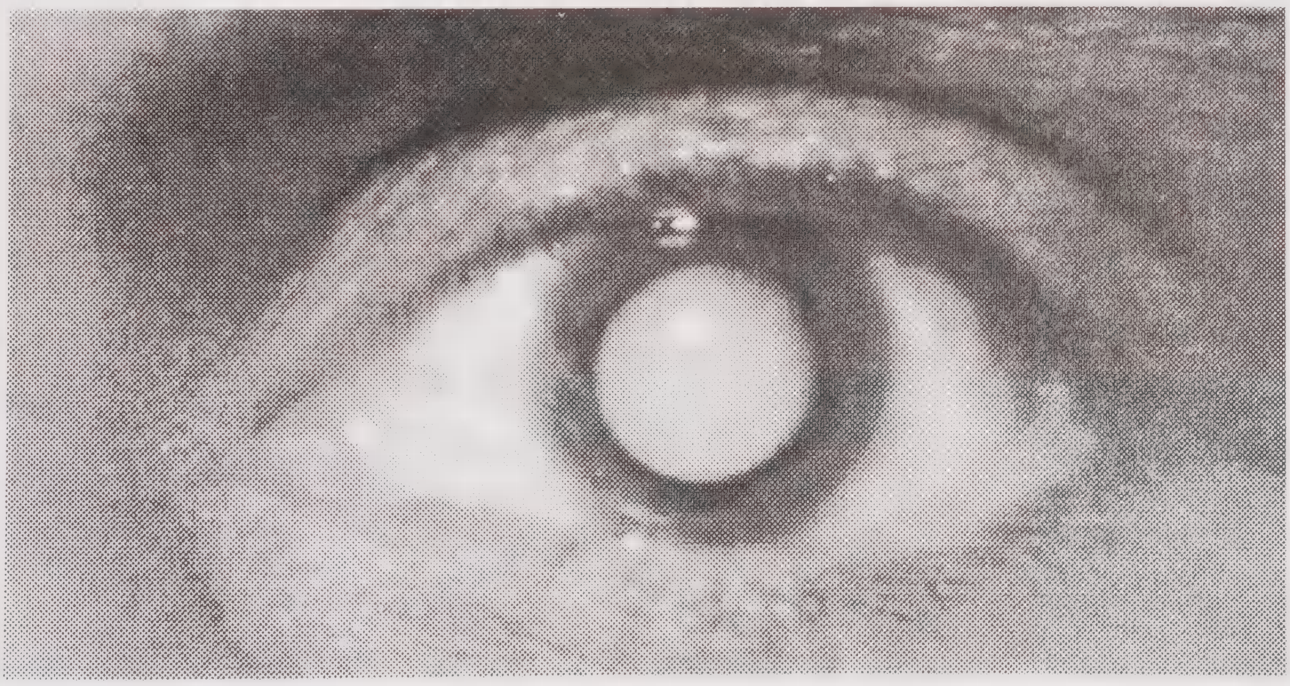
8 ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂಚೆ ಸಂವೇದನ್ ಸಮಸ್ಸೆ

8.1 ದೊಳ್ಯಾಂತ್ ಫುಲ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ವಾ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ದೊಳ್ಯಾಂಚಿ ದಿಷ್ಟ್ ಉಣಿ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಗಜಾಲಿಂ ಪಯ್ಕಿಂ ದೊಳ್ಯಾಂತ್ ಫುಲ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ಏಕ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಸಮಸ್ಸೊ. ಹಾಕಾ ಥೊಡೆ 'ಸಾಯ್ ಮಾಂಡ್ಚಿ' ಮ್ಹಣ್ಯಿ ಒಳ್ಕತಾತ್. ವಯ್ದಕೀಯ್ ಶಾಸ್ತಿರಾಂತ್ ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ 'ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್' ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ದೊಳ್ಯಾಂತ್ ಫುಲ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ದೇಶಾಂತ್ ಕುರ್ಡ್ಯಾಪಣಾಚೆಂ ಏಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಕಾರಣ್.

ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್ ಚಡ್ತಾವ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಯೆಂವ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ತರ್ಯಿ ಅಪ್ರೂಪ್ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ದಿಸುನ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಏಕ್ ಲ್ಹಾನ್ ಶಸ್ತ್ರ್‌ಚಿಕಿತ್ಸೆನ್ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್ ಪರಿಪೂರ್ಣ್ ಥರಾನ್ ಗೂಣ್ ಕರ್ಯೆತಾ. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ಯಿ ಹಿ ಶಸ್ತ್ರ್‌ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಲಿಸಾಯೆನ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ದಿಷ್ಟ್ ಪುರ್ತಿ ಹೊಗ್ಡಾಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂಕ್ ಹ್ಯೆ ಶಸ್ತ್ರ್‌ಚಿಕಿತ್ಸೆನ್ ಉರ್‌ಲ್ಲೆ ದೀಸ್ ಬರ್ಯಾನ್ ಸಾರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ.

ಆಮ್ಚ್ಯಾ ದೊಳ್ಯಾಂನಿ ಭಾಯ್ಲೊ ಉಜ್ವಾಡ್ 'ಕೊರ್ನಿಯಾ' ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಪಾರದರ್ಶಕ್ ಭಾಗಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಭಿತರ್ ಸರುನ್, ಕಾಳ್ಯಾ ಬೊಂಬ್ಯಾ ಮಧೆಂ ಆಸ್ಚ್ಯಾ 'ಪ್ಯೂಪಿಲ್' ನಾಂವಾಚ್ಯಾ ಅವ್ಕಾಸಾಂತ್ ಮುಖಾರುನ್ ವೆತಾ. ಪ್ಯೂಪಿಲಾಚ್ಯಾ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಸ್ಚೊ ಪಾರದರ್ಶಕ್ ಭಾಗ್ 'ಲೆನ್ಸ್'. ಉಜ್ವಾಡಾಚ್ಯಾ ಕಿರ್ಣಾಂಕ್ ಜಾಯ್ ತಶೆಂ ಬಾಗ್ವುನ್ ತಿಂ ಕಿರ್ಣಾಂ ರೆಟಿನಾಚೆರ್ ಪಡಾಶೆಂ ಕರ್ಚೆಂ ಕಾಮ್ ಲೆನ್ಸಾಚೆಂ. ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಭಾಯ್ಲಿ ವಸ್ತ್



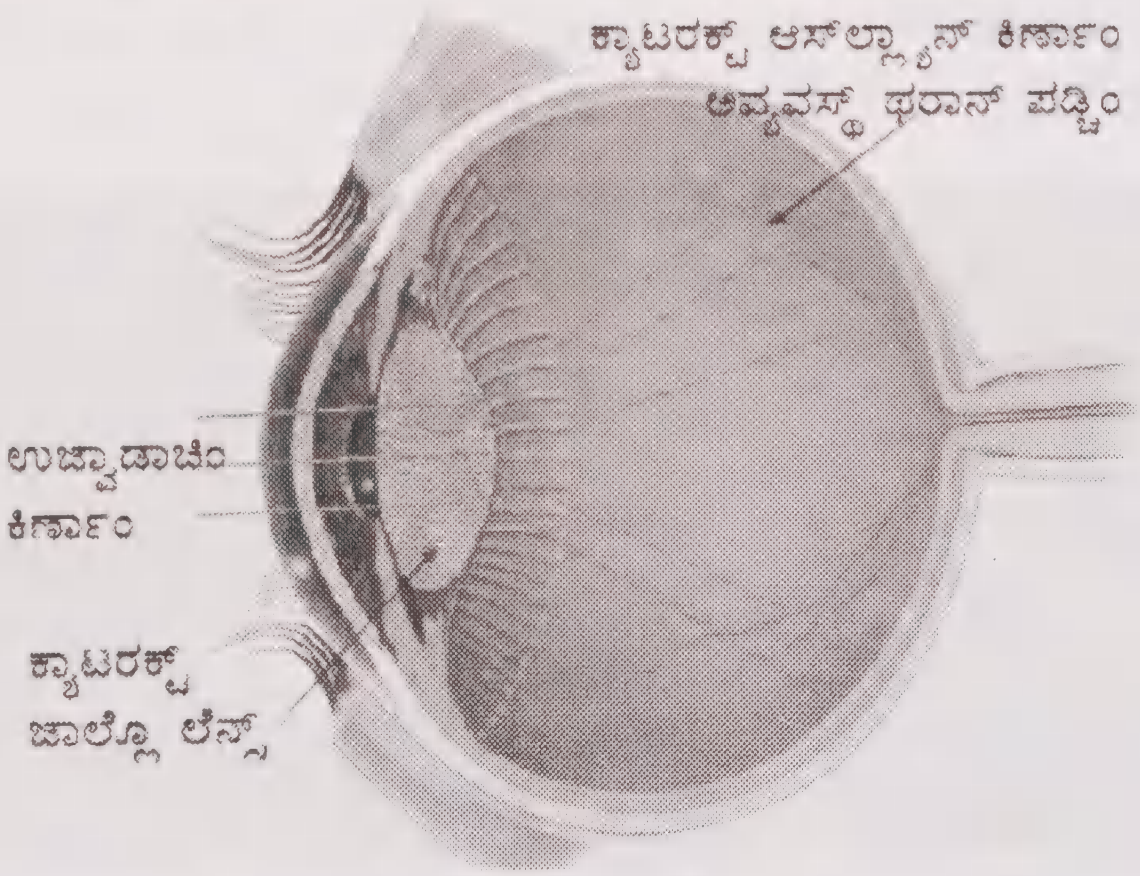
ಆಮ್ಕಾಂ ದಿಸ್ತಾ.

ದೊಳ್ಯಾಂಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಲೆನ್ಸ್ ನಿತಳ್ ವಾ ಪಾರದರ್ಶಕ್ ಆಸ್ತಾ. ಉಜ್ವಾಡಾಚೆಂ ಕಿರ್ಣಾಂ ಸಲಿಸಾಯೆನ್ ಭಿತರ್ ವೆತಾತ್. ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್ ಜಾವ್ನ್ ಯೆತಾನಾ ಲೆನ್ಸ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಧೂವ್ರೊ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ಕಾಳಾನ್ ಪುರ್ತೊ ಆನಿ ದಾಟ್ ಧೂವ್ರೊ ಜಾತಾ. ಲೆನ್ಸ್ ಧೂವ್ರೊ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಉಜ್ವಾಡಾಚೆಂ ಕಿರ್ಣಾಂ ಭಿತರ್ ಸರುನ್ ವೆಚ್ಯಾಂತ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಜಾತಾ. ಖಂಚ್ಯಾ ದೊಳ್ಯಾಂತ್ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್ ವಾಡೊನ್ ಯೆತಾ ತ್ಯಾ ದೊಳ್ಯಾಂತ್ ದಿಷ್ಟ್ ಉಣಿ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾ ಆನಿ ಪುರ್ತೊ ವಾಡುನ್ ಲೆನ್ಸ್ ದಾಟ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾ ತ್ಯಾ ದೊಳ್ಯಾಂತ್ ದಿಷ್ಟ್ ಪರಿಪೂರ್ಣ್ ವೆತಾ.

ನಿವಾರ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಕುರ್ಡೆಪಣ್

ದೊಳ್ಯಾಂತ್ ಸಾಯ್ ಯೆಂವ್ಚಿ ನಿವಾರ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಕುರ್ಡ್ಯಾಪಣಾಚ್ಯಾ ಕಾರಣಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಪ್ರಮುಖ್. ಧೂವ್ರೊ ಜಾಲ್ಲೊ ಲೆನ್ಸ್ ಲ್ಹಾನ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಖಾಂತ್ರ್ ಕಾಡ್ನ್, ತ್ಯೆ ಸುವಾತೆರ್ ಕೃತಕ್ ಲೆನ್ಸ್ ಬಸಂವ್ಚಿ ಸಲಿಸಾಯೆಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿಷ್ಟ್ ಪುರ್ತಿ ಪಾಟಿಂ ಯೆಶೆಂ ಕರ್ತಾ. ಪಯ್ಲೆಂ ಧೂವ್ರೊ ಜಾಲ್ಲೊ ಲೆನ್ಸ್ ಮಾತ್ರ್ ಕಾಡ್ತಾಲೆ, ಲೆನ್ಸ್ ಆಸ್ಲ್ಲಿ ಸುವಾತ್ ತಶಿಚ್ ಸೊಡ್ತಾಲೆ ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಘಾಲುಂಕ್ ದಾಟ್ ಗ್ಲಾಸಾಚೆಂ ಒಕ್ಲಾಂ ದಿತಾಲೆ. ಆತಾಂ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಂತ್ ಜಾಯಿತ್ತೆಂ ಸುಧ್ರಾಪ್ ಜಾಲಾಂ. ಧೂವ್ರೊ ಜಾಲ್ಲೊ ಲೆನ್ಸ್ ಕಾಡ್ನ್ ಭಿತರ್ ಕೃತಕ್ ಲೆನ್ಸ್ ಬಸಯಿಲ್ಲ್ಯಾನ್ ದಾಟ್ ಒಕ್ಲಾಂ ದವರ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾನಾ. ಹಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ದಿಷ್ಟ್ ಸಾಂಡ್ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಜಿವಿತ್ಚ್ ಪಾಟಿಂ ಜೊಡ್ನ್ ದಿಂವ್ಚೆ ತಸಲಿ. ಜಾಯಿತ್ತೆ ಸಂಸ್ಥೆ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಕ್ ಆಧಾರ್ ದಿಂವ್ಚಿ ಏಕ್ ಸಮಾಜ್‌ಸೆವಾ ತಶೆಂ ಘೆತಾತ್ ಆನಿ ಗರೀಬಾಂಕ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಕ್ ಕುಮಕ್ ಕರ್ತಾತ್.

ತರ್‌ಯಿ ಥೊಡ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾವಿಶಿಂ ಆನಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ವಿಶಿಂ



ಚೂಕ್ ಸಮ್ಜಣಿ ಆಸಾ. ಹೆಂ ಏಕ್ ಲ್ಹಾನ್ ಆನಿ ಸುರಕ್ಶಿತ್ ಒಪ್ರೇಶನ್ ತರ್‌ಯಿ 'ಒಪ್ರೇಶನ್' ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯ ಖಾತಿರ್‌ಚ್ ಭಿರಾಂತ್ ಆಸ್ತಾ.

ದೊಳ್ಯಾಂತ್ ಸಾಯ್ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಯೆತಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಕಳಿತ್ ನಾ. ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್, ಸಾಟ್ ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಬೊವ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್, ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ತಸಲೆ ಕಿತೆಂಯ್ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪನ್ನಾಸ್ ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂಯ್ ದೊಳ್ಯಾಂತ್ ಫುಲ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಆನಿ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಸಕ್ದಾಂ ಥಂಯ್ ದೊಳ್ಯಾಂತ್ ಫುಲ್ ಯೆನಾ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರಾಲ್ಲ್ಯಾಂಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜುವ್ಯೆತ್. ಪ್ರಾಯೆ ವರ್ವಿಂ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಕುರ್ಡೆಪಣ್ ಕಠಿಣ್ ಸಮಸ್ಯಾಚೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ವೆಳಾರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ದಿಷ್ಟ್ ಸಾಂಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ವ್ಹಡ್ ಆಧಾರ್ ಜಾತಾ.

ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್ ಸಮಸ್ಯಾಚಿಂ ಖುಣಾಂ

ದೊಳ್ಯಾಂತ್ ಫುಲ್ ಏಕ್‌ಚ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಯೆನಾ. ಲೆನ್ಸ್ ಧೊವೊ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆಂವ್ಚಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ಹಳ್ತಾನ್ ಸುರು ಜಾತಾ. ತಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಸುರ್ವೆರ್ ಪಯ್ಲಿಲೆಂ ಪಳೆತಾನಾ ಮಾತ್ರ್ ಗಯ್ರೆಂ ಗಯ್ರೆಂ ತಶೆಂ ದಿಸ್ತಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಪಳೆತಾನಾ ವಸ್ತುಂಚ್ಯಾ ಭಂವ್ತಿಂ ಬಣಾ ಬಣಾಚಿಂ ವರ್ತುಲಾಂ ದಿಸ್ತಿತ್. ಥೊಡ್ಯಾ ತೆಂಪಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಲಾಗ್ಸಿಲ್ಯೊ ವಸ್ತು ಪಳೆತನಾಂಯ್ ದಿಷ್ಟ್ ಗಯ್ರಿ ಜಾತಾ. ದೊಳ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಸಾಮ್ಕಾರ್ ವಸ್ತುರ್ ಆಡ್ ಧರ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ದಿಸ್ತಾ. ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಏಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿ ವಸ್ತ್ ತಿತೀನ್ ವಾ ಚಡ್ ದಿಸುಂಕ್ ಪುರೊ. ಲೆನ್ಸಾಂತ್ಲಿ ಧೊವ್ಸಾಣ್ ಚಡ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ದಿಷ್ಟ್ ಉಣಿ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾ ಆನಿ ಶೆಕಿಂ ದಿಷ್ಟ್ ಪುರ್ತಿ ವೆತಾ.

ಲ್ಹಾನ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ

ದೊಳ್ಯಾಂತ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲೆಂ ಫುಲ್ ಕಾಡುಂಕ್ ಏಕ್ ಲ್ಹಾನ್ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ಕರಿಜೆ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ಲ್ಯಾರ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂಕ್ ಭಿರಾಂತ್ ದಿಸ್ತಾ. ಪ್ರಾಯ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಆತಾಂ ಒಪ್ರೇಶನ್ ನಾಕಾ, ಒಕ್ತಾಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ದಿಯಾ ಮ್ಹಣ್ ವಿಚಾರ್ಚಿಂ ಆಸ್ತಾತ್. ದೊಳ್ಯಾಂತ್ ಆಯಿಲ್ಲೆಂ ಫುಲ್ (ವಾ ಮಾಂಡ್‌ಲ್ಲಿ ಸಾಯ್) ಕಾಡ್ಲ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ದಿಷ್ಟ್ ಪಾಟಿಂ ಯೆನಾ. ಕಸಲಿಂಯ್ ಒಕ್ತಾಂ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ವಾ ದೊಳ್ಯಾಂಕ್ ಕಸಲೆಂಯ್ ಥೆಂಬೆ ಒಕತ್ ಘಾಲ್ನ್ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್ ನಿತ್ಳಾಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಇಂಗ್ಲಿಶ್ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್ ಆಯುರ್ವೇದ್ ವಾ ಹೊಮಿಯೋಪತಿ ಒಕ್ತಾಂನಿಯ್ ದೊಳ್ಯಾ ಭಿತರ್ಲಿ ಸಾಯ್ ಉಣಿ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ.

ಒಪ್ರೇಶನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಮತ್ ಚುಕಯ್ತಾತ್ ಆನಿ ಮತಿರ್ ಯೆಂವ್ಚಿಂ ನಾಂತ್ ಮ್ಹಣ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಭಿರಾಂತ್ ಆಸ್ತಾ. ಪುಣ್ ದೊಳ್ಯಾಂ ಭಿತರ್ಲಿ ಸಾಯ್ ಕಾಡುಂಕ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಒಪ್ರೇಶನಾಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಚಡ್ತಾವ್ ಮತ್ ಚುಕಯ್ನಾಂತ್. ದೊಳ್ಯಾಂ ಭಾಯ್ರ್ ಲ್ಹಾನ್ ಇಂಜೆಕ್ಶನ್ ತೊಪುನ್ (local anaesthesia ದಿವ್ನ್) ಕಸಲಿಚ್ ದುಕ್

ಕಳಾನಾತ್ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಕರ್ನ್ ಧೊವ್ಯೆಲ್ಲೊ ಲೆನ್ಸ್ ಕಾಡುಂಕ್ ಜಾತಾ. ದುಕ್ ಕಳಾನಾಶೆಂ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ದೊಳ್ಯಾ ಭಿತರ್ ತೊಪಿನಾಂತ್.

ಒಪ್ರೇಶನಾಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಮತ್ ಚುಕಯ್ನಾಂತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕಿತ್ಲ್ಯಾಯ್ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾಂಕ್ ಒಪ್ರೇಶನಾ ವರ್ವಿಂ ಜಿವಾಕ್ ಬಾಧಕ್ ಯೆನಾ. ದೊಳ್ಯಾಂ ಭಿತರ್ಲಿ ಸಾಯ್ ಕಾಡ್ಚೆ ಹೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಕ್ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಮ್ಹಣ್ಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್, ದೊಳ್ಯಾಂ ಭಿತರ್ಲೆಂ ಫುಲ್ ಕಾಡ್ಚೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ಚೆಂ ಚಡ್ ಸಾರ್ಕೆಂ. ಲ್ಹಾನ್ ಸುವಿ ತೊಪುನ್ ದಾಂತ್ ಕಾಡ್ಚ್ಯಾ ಪರಿಂಚ್ ಹಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಯ್ ಮತ್ ಚುಕಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಕರ್ತಾತ್. ಸಾಯ್ ಕಾಡ್ಚಿ ದೊಳ್ಯಾಂಚಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಅನಾಹುತ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ನಜೊ ಮ್ಹಣ್ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಾ ಭಿತರ್ ವ್ಹರ್ನ್ ಸಾಯ್ ಕಾಡ್ತಾತ್, ತರ್‌ಯಿ ಹೆಂ ವ್ಹಡ್ ಒಪ್ರೇಶನ್ ನ್ಹಯ್. ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಕ್ಯಾಟರಕ್ಟ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ದೊಳ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಸಾಯ್ ಕಾಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ದಿಸಾಚ್ ನಾ ತರ್ ದುಸ್ರ್ಯಾ ದಿಸಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಥಾವ್ನ್ ಘರಾ ಧಾಡುಂಕ್ ಜಾತಾ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಂತ್ ಏಕ್ ದೀಸ್ ರಾವ್ಲ್ಯಾರ್ ಜಾಲೆಂ.

ಪುಣ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಜಣಾಂಕ್ ಒಪ್ರೇಶನಾಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಂತ್ ತೀನ್-ಚ್ಯಾರ್ ದೀಸ್ ರಾವುಂಕ್ ಪಡಾತ್. ದೊಳ್ಯಾಂತ್ಲೆಂ ಫುಲ್ ಕಾಡ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಪಿಡೆಸ್ತಾಚ್ಯಾ ದೊಳ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ಆಸಾ ವಾ ನಾ ತೆಂ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಜೆ ಪಡ್ತಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ವಾ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರಾಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ತೆ ದೋನ್‌ಯಿ ಸಮಸ್ಸೆ ಮಿತಿ ಭಿತರ್ ಆಸಾಶೆಂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿವ್ನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್ ಕಾಡ್ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿತಾತ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಆನಿ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಮಿತಿ ಭಾಯ್ರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕ್ಯಾಟರಕ್ಟ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ದೊಳ್ಯಾಂತ್ಲಿ ಸಾಯ್ ಕಾಡ್ತಾನಾ ದೊಳ್ಯಾಕ್ ಬಾಧಕ್ ಜಾಯ್ತ್. ಜಿವಾಕ್ ಕಾಂಯ್ ಜಾಯ್ನಾ.

ಸಾಯ್ ಕೆದ್ನಾ ಕಾಡ್ಯೆತ್?

ಆಯ್ಲೆವಾರ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಧೊವೊ ಜಾಲ್ಲೊ ಲೆನ್ಸ್ ಕಾಡ್ನ್, ಲೆನ್ಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಸುವಾತೆರ್ ಕೃತಕ್ ಲೆನ್ಸ್ ಬಸಂವ್ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸರ್ವ್ ಸುವಾತೆಂನಿ ಸಾಧ್ಯ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲಿ. ಲೆನ್ಸ್ ಕಾಡ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್, ಥಂಯ್ ಕೃತಕ್ ಲೆನ್ಸ್ ಘಾಲಿನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ದಿಷ್ಟ್ ಸಾರ್ಕಿ ಜಾಂವ್ಚೆ ಖಾತಿರ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂನಿ ದೊಳ್ಯಾಂ ಮುಖಾರ್ ಏಕ್ ದಾಟ್ (ಸೊಡಾ ಗ್ಲಾಸಾ ಪರಿಂ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ) ಒಕ್ಲ್ ಘಾಲುಂಕ್ ಪಡ್ತಾಲೆಂ. ಆತಾಂ ದೊಳ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಕೃತಕ್ ಲೆನ್ಸ್ ಘಾಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಲಾಗ್ಶಿಲೆಂ ಸಾರ್ಕೆಂ ದಿಸ್ಚೆ ಖಾತಿರ್ ಒಕ್ಲ್ ಘಾಲುಂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ತೆಂ ಚಡ್ ದಾಟ್ ಆಸಾನಾ. ಸದಾಂಚ್ಯಾ ಆನಿ ಸಾಧಾರ್ಣ್ ದಿಷ್ಟಿಕ್ ಒಕ್ಲಾಂಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾನಾ.

ಆತಾಂಚ್ಯಾ ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಂತ್‌ಯಿ ಮಸ್ತು ಸುಧ್ರಾಪ್ ಜಾಲಾಂ. ಆದಿಂ ದೊಳ್ಯಾಂತ್ಲಿ ಸಾಯ್ ಪುರ್ತಿ ಪಿಕ್ತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಕರಿನಾತ್‌ಲ್ಲೆ. ಆತಾಂ ದೊಳ್ಯಾಂತ್ ಸಾಯ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಪಿಡೆಸ್ತಾಕ್ ದಿಷ್ಟಿಂತ್ ಧೊಶಿ ಜಾತಾತ್ ತರ್ ಸುರ್ವಾತೆರ್‌ಚ್ ಸಾಯ್ (ವಾ ಫುಲ್) ಕಾಡವ್ಯೆತಾ. ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟಾಚ್ಯೆ ವಾಡಾವಳಿಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಥರಾವಳ್ ರಿತಿಂನಿ ಧೊವೊ ಜಾಲ್ಲೊ ಲೆನ್ಸ್ ಕಾಡುಂಕ್ ಜಾತಾ.

ಭಲಾಯ್ಕೆವಂತ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂ ಥಂಯ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಂತ್ ದಾಖಲ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಭಾಯ್ಲೊ ಪಿಡೆಸ್ತ್ ಜಾವ್ನ್ಯಿ ದೊಳ್ಯಾ ಭಿತರ್ಲೊ ಲೆನ್ಸ್ ಕಾಡುಂಕ್ ಜಾತಾ. ಹೆರ್ ಚಡ್ತಾವ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂಕ್ ಏಕ್ ವಾ ಚಡ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ದೋನ್ ದೀಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಂತ್ ರಾವುಂಕ್ ಪಡಾತ್.

ಒಪ್ರೇಶನಾಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ದೊಳ್ಯಾಚೆರ್ ಕರ್ಚೊ ಘಾಯ್ ಬೊವ್ ಲ್ಹಾನ್ ಆಸುನ್, ಸಗ್ಳೆಂ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕಾಚ್ಯಾ (microscope) ಮುಖಾಂತ್ರ್ ಕರ್ಚೆಂ ಜಾವ್ನಾಸ್ತಾ. ಘಾಯ್ ಇತ್ಲೊ ಲ್ಹಾನ್ ಆಸ್ತಾ, ಘಾಯಾಕ್ ಶಿಂವಣ್ ಘಾಲ್ಚಿ ಗರ್ಜ್‌ಯೀ ಆಸಾನಾ. ಎಕಾದಾವೆಳಾ ಶಿಂವಣ್ ಘಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ತಿ ಕಾಡಿಜೆ ಮ್ಹಣ್ ಆಸಾನಾ.

ಒಪ್ರೇಶನಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ವಿಶೇಸ್ ಮ್ಹಣ್ಚೆ ತಸಲಿ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಜೆ ಮ್ಹಣ್ ನಾ. ಚಡುಣೆ ಏಕ್ ಮಯ್ನ್ಯಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಮಾತ್ಯಾಚೆರ್ ನಾಂವ್ಕ್ ನಜೊ. ಮುಖಾರ್ ಬಾಗ್ವುನ್ ಉಕಲ್ಚೆಂ ತಸಲೆಂ ಕಾಮ್‌ಯಿ ಕರುಂಕ್ ನಜೊ. ಸದಾಂಚಿಂ ಉರ್ಲ್ಲಿಂ, ರಾಂದ್ಪಾಚಿಂ ಆನಿ ನಿತಳಾಯೆಚಿಂ ಲ್ಹಾನ್ ಕಾಮಾಂ ಕರ್ಯೆತಾ.

ಒಪ್ರೇಶನ್ ವಿಶೇಸ್ ಮ್ಹಾರ್ಗಾಯೆಚೆಂ ನ್ಹಯ್. ದೊಳ್ಯಾಂ ಭಿತರ್ ಘಾಲ್ಚ್ಯಾ ಲೆನ್ಸಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಖರ್ಚಾಂತ್ ಫರಕ್ ಪಡ್ಯೆತಾ. ವಿಲಾಯ್ತಿ ಗಾಂವಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಹಾಡಯಿಲ್ಲೆಂ ಲೆನ್ಸ್ ಘಾಲ್ಯಾರ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಖರ್ಚಾಚಿ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಹಾಂಗಾಚೆಚ್ ಲೆನ್ಸ್ ಘಾಲ್ಯಾರ್ ಚಡ್ ಖರ್ಚ್ ಪಡಾನಾ. ಗರೀಬ್ ಆನಿ ಆಧಾರ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಧರ್ಮಾರ್ಥ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕರ್ಚಿ ವ್ಯವಸ್ಥಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಸಂಸ್ಥ್ಯಾಂನಿ ಆಸಾ.

ದಿಷ್ಟ್ ಪಾಟಿಂ ಖಂಡಿತ್?

ಒಪ್ರೇಶನ್ ಸಲಿಸಾಯೆಚೆಂ ತರ್‌ಯಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ್. ಸಾರ್ಕ್ಯಾ ರಿತಿರ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಚಡ್ತಾವ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂ ಥಂಯ್ ದಿಷ್ಟ್ ಪುರ್ತಿ ಪಾಟಿಂ ಯೆತಾ. ಅಪ್ರೂಪ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ದೊಳ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ಆಸಾನಾ. ಅಸಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಫುಲ್ ಕಾಡ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ದಿಷ್ಟ್ ಅಪೇಕ್ಷಿಲ್ಲ್ಯಾ ತಿತ್ಲಿ ಬರಿ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ವಚ್ಯೆತ್. ಸಲಿಸಾಯೆಚೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆನ್ ದಿಷ್ಟ್ ಪಾಟಿಂ ಮೆಳ್ತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಪಯ್ಲೆಂ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಭಿಯೆಲ್ಲೆ ಪಿಡೆಸ್ತ್, ಎಕಾ ದೊಳ್ಯಾಚ್ಯಾ ಒಪ್ರೇಶನಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಆನ್ಯೇಕ್ ದೊಳ್ಯಾಕ್ ವೆಗಿಂ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಕರುಂಕ್ ವಿಚಾರ್ಚೆ ಆಸ್ತಾತ್.

ದೊಳ್ಯಾಂತ್ಲಿ ಸಾಯ್ ಕಾಡ್ನ್ ಕೃತಕ್ ಲೆನ್ಸ್ ದವರ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಲಾಗ್ಶಿಲೆಂ ವಾಚುಂಕ್ ಮಾತ್ರ್ ಒಕ್ಲಾಂ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಬೊವ್ ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಪಯ್ಶಿಲೆಂ ಪಳೆಂವ್ಕ್‌ಯಿ ಒಕ್ಲಾಂ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಹಿಂ ಒಕ್ಲಾಂ ಚಡ್ ದಾಟ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಒಕ್ಲಾಂ ದವರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಉಬ್ದೆಸ್ ಭೊಗಾನಾಂತ್.

ದೊಳ್ಯಾಂ ಭಿತರ್ ಫುಲ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರಾಲ್ಲ್ಯಾಂ ಮಧೆಂ ಏಕ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಸಮಸ್ಸೊ. ವೆಳಾರ್ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉಜ್ವಾಡಾಚೆಚ್ ಜಾವ್ನ್ ಉರಾಶೆಂ ಪಳೆವ್ಯೆತ್.

8.2 ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆಯ್ಕುಂಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ

ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾ ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಆಯ್ಕುಂಚಿ ಸಕತ್ ಉಣಿ ಜಾಂವ್ಚಿ ಏಕ್. 65 ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಆಯ್ಕುಂಚೆಂ ಉಣೆ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆವ್ನ್ 75 ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯ್ ಜಾತಾನಾ ತೆಗಾಂತ್ ಎಕ್ಲ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಕ್ ಕಾನ್ ಜೊಕ್ತ್ಯಾನ್ ಆಯ್ಕಾನಾಂತ್ ತರ್, 85 ವರ್ಸಾಂಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ದೊಗಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಎಕ್ಲ್ಯಾಕ್ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾ ಆವಾಜಾಚೊ ಜೋಪ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಆಯ್ಕುಂಚಿ ಸಕತ್ ಉಣಿ ಜಾಲ್ಲಿ ಸುಧ್ರಾಂವ್ಕ್ ಆನಿ ಸಭಾರ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪುರ್ತೆಂ ನ್ಹಯ್ ತರ್ ಗರ್ಜೆಪುರ್ತೆಂ ಆಯ್ಕುಂಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಕರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ವೆಳಾರ್ ಆನಿ ಜೊಕ್ತ್ಯಾನ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಆಯ್ಕುಂಚಿ ಸಕತ್ ಪುರ್ತಿ ಪಾಡ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ.

ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಆಯ್ಕಾನಾಸ್ಚೆಂ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಹೆರ್ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಹೆರಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಉಲಂವ್ಕ್, ಹೆರ್ ಕಿತೆಂ ಸಾಂಗ್ತಾತ್ ತೆಂ ಸಮ್ಜುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಮಾಲ್ಘಡೆ ವಿರಾರ್ ಜಾತಿತ್. ಸದಾಂಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಂತ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಆಪ್ಲ್ಯೆಸ್ತಕಿಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಕರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ನಾಸ್ತಾಂ ದೆದೆಸ್ಪ್ರಾರ್ ಜಾತಿತ್. ದೊಳ್ಯಾಂಚಿ ದಿಷ್ಟ್ ಬರಿ ಆಸಾ, ಹಾತ್-ಪಾಂಯಾಂನಿ ಸಕತ್ ಆಸಾ, ಮಣ್ ಕಾನ್ ಆಯ್ಕಾನಾಂತ್ ತರ್ ವಿಶೇಸ್ ಊಣ್ ತಶೆಂ ಭಗ್ತಾ. ಥೊಡೆ ಹ್ಯಾಚ್ ಕಾರಣಾನ್ ಮತಿಸುಕ್ತೆಕ್ ವಚುನ್, ಖಿಂತಿನ್ ಪಿಡೆಂತ್ ಪಡ್ತಿತ್. ಪ್ರಾಯ್ ಜಾಲಿ ಆನಿ ಆಯ್ಕುಂಚೆಂ ಕಶೆಂ ಮ್ಹಣ್ಚ್ಯಾ, ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಸಸಾರ್ ಕರಿನಾಸ್ತಾಂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕರಂವ್ಚಿ ಬರೆಂ.

ಉತ್ರುನ್ ವೆಚಿ ಪ್ರಾಯ್, ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಕಾನ್

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಆಯ್ಕುಂಚಿ ಸಕತ್ ಉಣಿ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಜಾವ್ನ್ ತೀನ್ ಥರ್ ಆಸಾತ್:

ಆಯ್ಕುಂಕ್ ಆಡ್ಕಳ್:

ಭಾಯ್ಲೊ ಆವಾಜ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತರಂಗಾಂಚ್ಯಾ ರುಪಾರ್ ಕಾನಾ ಭಿತರ್ ಸರುನ್, ಕಾನಾ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾ 'ಟಿಂಪ್ಯಾನಿಕ್' ಮ್ಹಳ್ಯಾ ಪಡ್ದ್ಯಾಕ್ ಆಪ್ಟುನ್ ಥಂಯ್ ಥಾವ್ನ್ ಉಬ್ಜಾಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಥರಾಚಿ ಕಾಂಪ್ಣಿ ಆವಾಜ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಯ್ಕಾತಾ. ಭಾಯ್ಲ್ಯಾ ಸಬ್ದಾಂಚಿಂ ತರಂಗಾಂ ಕಾನಾ ಭಿತರ್ ಸರ್ಚ್ಯಾಂತ್, ಟಿಂಪ್ಯಾನಿಕ್ ಪಡ್ದ್ಯಾಕ್ ಲಾಗ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಆನಿ ತ್ಯಾ ಪಡ್ದ್ಯಾಂತ್ ಕಂಪನ್ ಉಬ್ಜುಂಚ್ಯಾಂತ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಾನ್ ಸಾರ್ಕೆ ಆಯ್ಕಾನಾಂತ್. ಭಾಯ್ಲ್ಯಾ ಕಾನಾಂತ್ ಕಾನ್ಪೊ ಭರುನ್ ಆಸ್ಲೊ, ಟಿಂಪ್ಯಾನಿಕ್ ಪಡ್ದ್ಯಾಂತ್ ಬುರಾಕ್ ಜಾಲ್ಲೊ -ಅಸಲೆ ಕಾಂಯ್ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಯ್ಕುಂಕ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಉಪ್ಜಯಿತ್ತ್.

ಕಾನ್ ಜೊಕ್ತ್ಯಾನ್ ಆಯ್ಕಾನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚೆ ಕಾನ್ ನಿತಳ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್‌ಂಚ್ ತಾಂಕಾಂ ಬರೆಪಣ್ ಭಗ್ಲೆತಾ.

ಪ್ರೆಸ್‌ಬಿಕ್ಯೂಸಿಸ್ (presbycusis):



ಉತ್ರುನ್ ವೆಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆ ವರ್ವಿಂ ಕಾನಾಂಚೆ ಭಿತರ್ ಆಯ್ಕುಂವ್ಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾವಣೆಂನಿ ಆಯ್ಕುಂಚಿ ಸಕತ್ ಉಣಿ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ 'ಪ್ರೆಸ್‌ಬಿಕ್ಯೂಸಿಸ್' ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಕಾನಾಚೊ ಭಿತರ್ಲೊ ಭಾಗ್, ಸಬ್ದಾಂಚೆ ಸಂದೇಶ್ ಆಪ್ಣಾವ್ನ್ ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ವ್ಹರ್‍ನ್ಚ್ಯೊ ಶಿರೊ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಉಬ್ಜಾತಾ. ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ವಿಶೇಸ್ ಆವಾಜಾಕ್ ಉಗ್ತೆ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ವಾ ಕಾನಾಂಕ್ ಲಗ್ತಿ ಪಿಡೆಂನಿ ಆನಿ ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂನಿ ಆಡ್ಕಳ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂನಿಯ್ ಪ್ರೆಸ್‌ಬಿಕ್ಯೂಸಿಸ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಮಧೆಂ ಥರಾವಳ್ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಆನಿ ಆಯ್ಕುಂಚಿ ಸಕತ್ ಎಕಾ ಕಾನಾಂತ್ ಚಡ್ ನಷ್ಟ್ ಜಾಲ್ಲಿ ಆಸ್ಯೆತಾ.

ಟಿನ್ನೈಟಸ್ (Tinnitus):

ಆಯ್ಕುಂಕ್ ಜಾಯ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಸಾರ್ಕೆಂ ಆಯ್ಕಾನಾಸ್ಚ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡಾಂ ಥಂಯ್ ಕಾನಾಂ ಭಿತರ್ ಜಳಾರಿನ್ ಆವಾಜ್ ಕರ್ಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ವಾ ಕಾಂಪಿಣ್ ಮಾರ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ವಾ ಘಾಂಟ್ ವ್ಹಾಜಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ವಾ ಬೊಬಾಟ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಆವಾಜ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಹಾಕಾ ಟಿನ್ನೈಟಸ್ (Tinnitus) ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಥೊಡ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಹೊ ಅನ್ಭೋಗ್ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್ ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಆವಾಜ್ ಹ್ಯಾ ಥರಾನ್ ಆಯ್ಕುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಫೊನಾಚೊ ಆವಾಜ್ ಘಾಂಟ್ ಮಾರ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಆಯ್ಕಾತ್. ಟಿನ್ನೈಟಸ್ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಪಾಸತ್ ಯೆತಾ ಮ್ಹಣ್ ಸ್ವಷ್ಟ್ ಕಾರಣಾಂ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆಸ್ಚಿಂನಾಂತ್. ಹೆರಾಂ ಥಂಯ್ ರಗ್ತಾಚ್ಯಾ ನಳಿಯಾಂಚೆ, ಕಾಳ್ಜಾಚೆ ವಾ ಹೆರ್ ಶಿರಾಂಚಿ ಪಿಡಾ ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾತಿತ್. ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಟಿನ್ನೈಟಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ತಾತ್ಕಾಲ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹೆರಾಂ ಥಂಯ್ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಧೊಶಿ ದಿತ್ತ್ ಆಸ್ತಾ. ಟಿನ್ನೈಟಸ್ ಉಣೆ ಕರ್‍ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಆನಿ ಸಾಧನಾಂ ಆತಾಂ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸಾತ್.

ಸುರ್ಕಿಲಿ ಖುಣಾ

ಆಯ್ಕುಂಚಿ ಸಕತ್ ಉಣಿ ಜಾಂವ್ಚಿ ಎಕಾನೇಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಹಳೂ ಉಲಯಿಲ್ಲೆಂ ಸ್ವಷ್ಟ್ ಆಯ್ಕಾನಾಸ್ಚೆಂ, ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂನಿ ಆನಿ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂನಿ ಉಲಯಿಲ್ಲೆಂ

ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ಜೆಂ, ಪಾಟ್ಲ್ಯಾನ್ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಆವಾಜ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಿತೆಂ ಉಲಯ್ತಾತ್ ತಾಚೊ ಜೋಪ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ಚೊ - ಸಮಸ್ಯಾಚಿ ಸುರ್ವಾತ್ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಟೆಲೆಫೊನಾರ್ ಉಲಯಿಲ್ಲೆಂ ಆಯ್ಕನಾಸ್ಜೆಂ, ಟೆಲೆವಿಶನಾಂತ್ ಉಲಯಿಲ್ಲೆಂ ಆಯ್ಕಾಜೆ ತರ್ ಹೆರಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಆವಾಜ್ ಚಡ್ ವ್ಹಡ್ಲ್ಯಾನ್ ದವರುಂಕ್ ಪಡ್ಚೊ - ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಆಯ್ಕುಂಚಿ ಸಕತ್ ಉಣಿ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾ ಮ್ಹಳ್ಯಾಚಿ ಖುಣಾ. ವೆಳಾರ್ ಕಾನ್-ನಾಕ್ ಆನಿ ತಾಳ್ಯಾಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಂಚ್ಯಾ ತಜ್ಞ್ (ENT) ದಾಕ್ತೆರಾಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆತ್ಲ್ಲಿ ಬರೆಂ. ತೆ ದಾಕ್ತೆರ್ ತಪಾಸುನ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಕಿತೆಂ ತೊ ಸಮ್ಜುಂಕ್ ಥೊಡ್ಯೊ ತಪಾಸ್ಣ್ಯೊ ಕರಂವ್ಕ್ ಪುರೊ. ಆಯ್ಕುಂಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಸುಧ್ರಾಂವ್ಕ್ ಸಭಾರ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಥೊಡಿಂ ಸಾಧನಾಂ ವಾಪುರ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಪಡಾತ್.

ಆಯ್ಕುಂಚಿಂ ಸಾಧನಾಂ



ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಕಾರಣಾಂನಿ ಆಯ್ಕುಂಚಿ ಸಕತ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾಕ್ ಥರಾವಳ್ ಥರಾಚಿಂ ಆಯ್ಕುಂಚಿಂ ಸಾಧನಾಂ ಆತಾಂ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸಾತ್. ಥೊಡಿಂ ಬೊವ್ ಲ್ಹಾನ್ ಆಸುನ್ ತಿಂ ವಾಪ್ರಿಲ್ಲ್ಯಾಂತ್ ಮ್ಹಣ್ ಹೆರಾಂಕ್ ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ನಾತ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ದವರುಂಕ್ ಜಾತಾತ್. ಹಿಂ ಸಾಧನಾಂ ತವಳ್ ತವಳ್ ಪಾಡ್ ಜಾತಿತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ತಿಂ ಸಾರ್ಕಿಂ ಕರ್ಚಿ (ಸರ್ವಿಸ್) ಸವ್ಲತಾಯ್ ಆಸಾ ತಿ ಪಳೆವ್ನ್ ತಿಂ ಸಾಧನಾಂ ಮೊಲಾಕ್ ಘೆವ್ಯೆತಾ.

ಹ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ಟೆಲೆಫೊನಾಚೊ ಆವಾಜ್ ವ್ಹಡ್ ಕರ್ನ್ ಆಯ್ಕುಂವ್ಚಿಂ ರಿಸೀವರ್ಸ್, ಟಿವಿಚೊ ಆವಾಜ್ ವ್ಹಡ್ ಕರ್ನ್ ಆಯ್ಕಾಶೆಂ ಕರ್ಚಿಂ ಅಶೆಂ ಆಯ್ಕುಂಚ್ಯೆ ಸಕ್ತೆಕ್ ಆಧಾರ್ ದಿಂವ್ಚಿಂ ಥರಾವಳ್ ಸಾಧನಾಂ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸಾತ್.

ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಆಧಾರ್

ಕಾನ್ ಸಾರ್ಕೆ ಆಯ್ಕನಾಸ್ಚ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಕಡೆಂ ಉಲಯ್ತಾನಾ ಹೆರಾಂನಿ ಥೊಡೆ ಸೊಸ್ಣಿಕ್ ಜಾವ್ನ್ ಸುಧಾರ್ಸುನ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್:

- ಕಾನ್ ಆಯ್ಕುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾತಲ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಮುಖಾರ್ ಶೀದಾ ರಾವುನ್ ಉಲಂವ್ಚೆಂ. ಕುಶಿನ್ ವಾ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾನ್ ರಾವುನ್ ಉಲಯ್ಲ್ಯಾರ್ ತಾಂಕಾಂ ಸಾರ್ಕೆಂ ಆಯ್ಕುಂಚೆನಾ.

• ಆಯ್ಕುಂಚಿ ಸಕತ್ ಉಣಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಕಡೆಂ ಉಲಯ್ತಾನಾ ಹೆರಾಂ ಕಡೆಂ ಉಲಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ತಿತ್ಲ್ಯಾಚ್ ವೆಗಾನ್ ಉಲಂವ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್. ಹಳ್ವಾಯೆನ್, ಮಾತ್ಸೆಂ ವ್ಹಡ್ ತಾಳ್ಯಾನ್ ಉಲಂವ್ಚೆಂ. ಜೆಂವ್ಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ವಾ ಉಲಯ್ತಲ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ತೊಂಡಾಂತ್ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಆಸುನ್ ಉಲಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಸ್ಪಷ್ಟ್ ಆಯ್ಕುಂಚೆಂ ನಾ.

• ಪಾಟ್ಲ್ಯಾನ್ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಆವಾಜ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವಾ ಭಾಯ್ಲೊ ಗುಜ್ಗುಜೊ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಆಯ್ಕುಂಚಿ ಸಕತ್ ಉಣಿ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಕಿತೆಂ ಸಾಂಗ್ತಾತ್ ತಾಚೊ ಜೋಪ್ ಜಾಯ್ನಾ. ತಸಲ್ಯಾ ಸನ್ನಿವೇಶಾಂತ್ ಉಲಂವ್ಚೆಂ ನ್ಹಯ್.

• ತೊಂಡಾಂತ್ ಉಲಂವ್ಚ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ, ಹಾತ್-ಭಾಸ್ ಕರ್ನ್ ವಾ ಮುಸ್ಕರಾಚ್ಯಾ ಭಗ್ಣಾಂನಿ ಕಳಂವ್ಚೆಂ ಕಾನ್ ಆಯ್ಕಾನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಸಮ್ಜುಂಕ್ ಸಲೀಸ್ ಜಾಯ್ತ್.

• ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂನಿ ಆಯ್ಕಾನಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ಲ್ಯಾರ್ ಪುರ್ಪುರ್ನ್ಯಾಸ್ತಾಂ ಪರತ್ ಹಳ್ವಾಯೆನ್ ಸಾಂಗ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ಸೊಡವ್ನ್ ವಾ ಹೆರ್ ಥರಾನ್ ವಿವರುಂಚೆಂ. ತಾಂಚ್ಯೆ ಮುಖಾರ್ ಬೊಬಾಟುಂಚೆಂ ನ್ಹಯ್. ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ಆಯ್ಕುಂಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಹೆರಾಂನಿ ಪುರ್ಪುರ್ಲ್ಯಾರ್ ವಾ ದುರ್ಸಾಲ್ಯಾರ್ ತಾಣಿಂ ಮತಿಸುಕ್ತೆಕ್ ವೆಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚಡ್.

9. ಹಾಡಾಂ ಸುರ್ಯೆಂವ್ಚಿಂ ವಾ ಒಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್



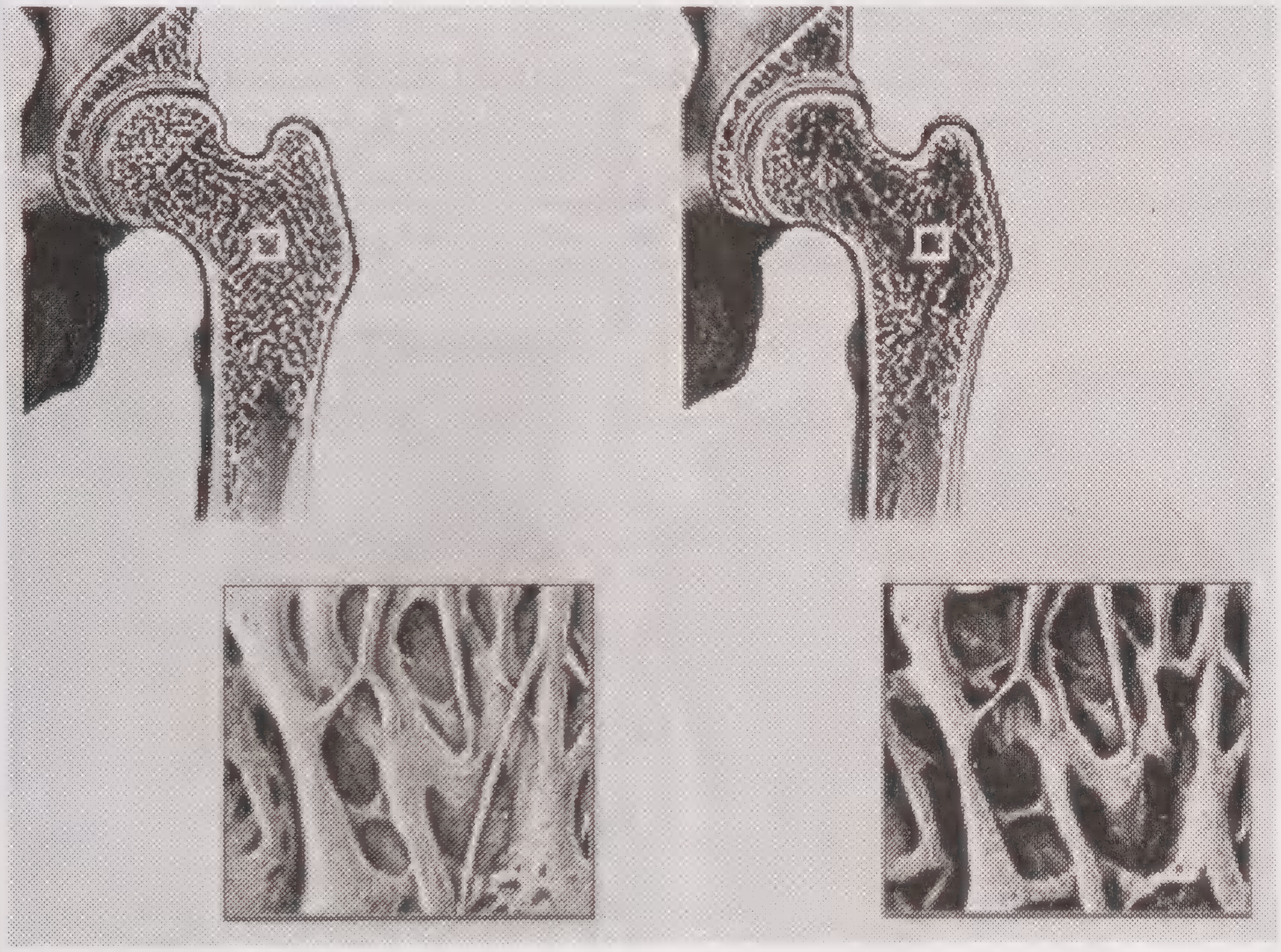
ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಹಾಡಾಂಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂ ಪಯ್କಿಂ ಹಾಡಾಂ ಸುರ್ಯೆಂವ್ಚಿಂ ವಾ ಒಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್ ಪ್ರಮುಖ್. ಥೊಡೆಂ ರುಕಾಟ್ ಪರ್ಸ್ಂ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾನಾ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ಸುರ್ಯೆತಾ. ಭಾಯ್ಲ್ಯಾನ್ ಪಳೆತಾನಾ, ಸಾರ್ಕೆಂ ದಿಸ್ಲ್ಯಾರ್ಯಿ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಸುರ್ಯೆಲ್ಲ್ಯಾ ರುಕಾಟಾಕ್ ಬಳ್ ಆಸಾನಾ, ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ಮೊಡ್ತಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತಾಂಚ್ಯಾ ಹಾಡಾಂನಿಯ್ ಅಶೆಂಚ್ ಘಡ್ತಾ. ಹಾಡಾಂ ಸುರ್ಯೆವ್ನ್ ಯೆಂವ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ವೆಗಿಂಚ್ ಸುರು ಜಾಲ್ಯಾರ್ಯಿ ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್, ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಚಡ್ತಾವ್ ಮಯ್ನ್ಯಾಚೊ ಸ್ರಾವ್ ರಾವುನ್ ಯೆತಾನಾ ಹಾಡಾಂ ಚಡ್ ಸುರ್ಯೆತಾತ್. ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ಯೆತಾನಾ ಹಾಡಾಂ ಸುರ್ಯೆವ್ನ್ ವೆಚೆಂ ಚಡತ್ತ್ ವೆತಾ. ಸುರ್ಯೆಲ್ಲಿಂ ಹಾಡಾಂ ಅಸ್ಕತ್ ಆಸ್ತಾತ್.

ಕಶೆಂ ಸುರ್ಯೆಲ್ಲೊ ರೂಕ್ ಹಳ್ತಾಚ್ಯಾ ವಾರ್ಯಾಕ್ ಮೊಡುನ್ ಪಡಾತ್ ತಶೆಂ, ಸುರ್ಯೆಲ್ಲಿಂ ಹಾಡಾಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಚಡ್ ಭೊರ್ ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ಯಿ ಮೊಡುನ್ ವಾ ಚೆಂಚುನ್ ವೆತಿತ್. ಹಾಡಾಂ ಹಳ್ತಾನ್ ಸುರ್ಯೆವ್ನ್ ಯೆಂವ್ಚೊ ವಾ ಒಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಚೊ ನವೊಚ್ ಸಮಸ್ಸೊ ನ್ಹಯ್. ಆರ್ವಿಲ್ಯಾ ವರ್ಸಾಂನಿ ಮ್ಹನ್ಶ್ಯಾಂಚೆಂ ಸರಾಸರ್ ಆವ್ಕ್ ಚಡುನ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಹಾಡಾಂ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೆ ವಿಶಿಂ ಚಡ್ ಆಯ್କುಂಕ್ ಮೆಳ್ತಾ.

ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹರ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಹಾಡಾಂ ಸುರ್ಯೆವ್ನ್ ಯೆತಾತ್ ತರ್ಯಿ, ಸುರ್ಯೆವ್ನ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಹಾಡಾಂ ಪಯ್କಿಂ ಥೊಡಿಂ ಹಾಡಾಂ ಮಾತ್ರ್ ವೆಗಿಂ ಮೊಡ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ಪಯ್କಿಂ ಪಾಟಿಕಣ್ಯಾಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಜಖಮ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಹಳ್ತಾನ್ ಚೆಂಚುನ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಪಾತಳ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾತ್. ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಪಾಟ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಬಾಗ್ವುನ್ ವೆಚಿ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತಾಂ ಥಂಯ್ ವರ್ಸಾಂ ಗೆಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಪಾಟ್ ಬಾಗ್ವುನ್ ವೆಚಿ ಹಾಡಾಂ ಸುರ್ಯೆಲ್ಲ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ. ಹರ್ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಲ್ಹಾನ್ ಜಖಮ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ಯಿ ಪಾಟಿಕಣ್ಯಾಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಮೊಡುನ್ ವೆತಿತ್. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್: ಬಸ್ತಾನಾ ಆಧಾರ್ ಚುಕುನ್ ಬಳಾನ್ ಬಸಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ಂಚ್ ಪಾಟಿಕಣ್ಯಾಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಮೊಡ್ತಾತ್. ಹಾಡಾಂ ಮೊಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಪಾಟಿಂತ್ ವಿಶೇಸ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ಯೆತಾ.

ಚೆಂಚುನ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾ ಪಾಟಿಕಣಾಚ್ಯಾ ಹಾಡಾಂಕ್ ಕಸಲಿಯ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿವ್ನ್ ತಿಂ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್.

ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಲ್ಹಾನ್ ಜಖಿಮ್ ಜಾವ್ನ್ ಮೊಡ್ಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಸುರ್ಯೆಲ್ಲ್ಯಾ ಹಾಡಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಕುಟಾಚ್ಯೆ ಗಾಂಟಿಚೆಂ ಹಾಡ್ (hip joint), ಹಾತಾಚ್ಯಾ ಮಣಿ ಗಾಂಟಿಚೆಂ ಹಾಡ್ ಪ್ರಮುಖ್. ಮೊಡ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹ್ಯಾ ಹಾಡಾಂಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿವ್ಯೆತಾ ತರ್‌ಯಿ ತಿಂ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಯ್ನಾಂತ್. ಊಣ್ ಆನಿ ಸಮಸ್ಸೊ ತಸೊಚ್ ಉರ್ತಾ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಾರ್ಕಿ ಜಾಯ್ನಾ ತರ್ ಸದಾಂಚೆಂ ಜಿವಿತ್ ಕಠಿಣ್ ಕಷ್ಟಾಂಚೆಂ ಜಾವ್ಯೆತಾ.



ಆವಾಜ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೊ ಚೋರ್

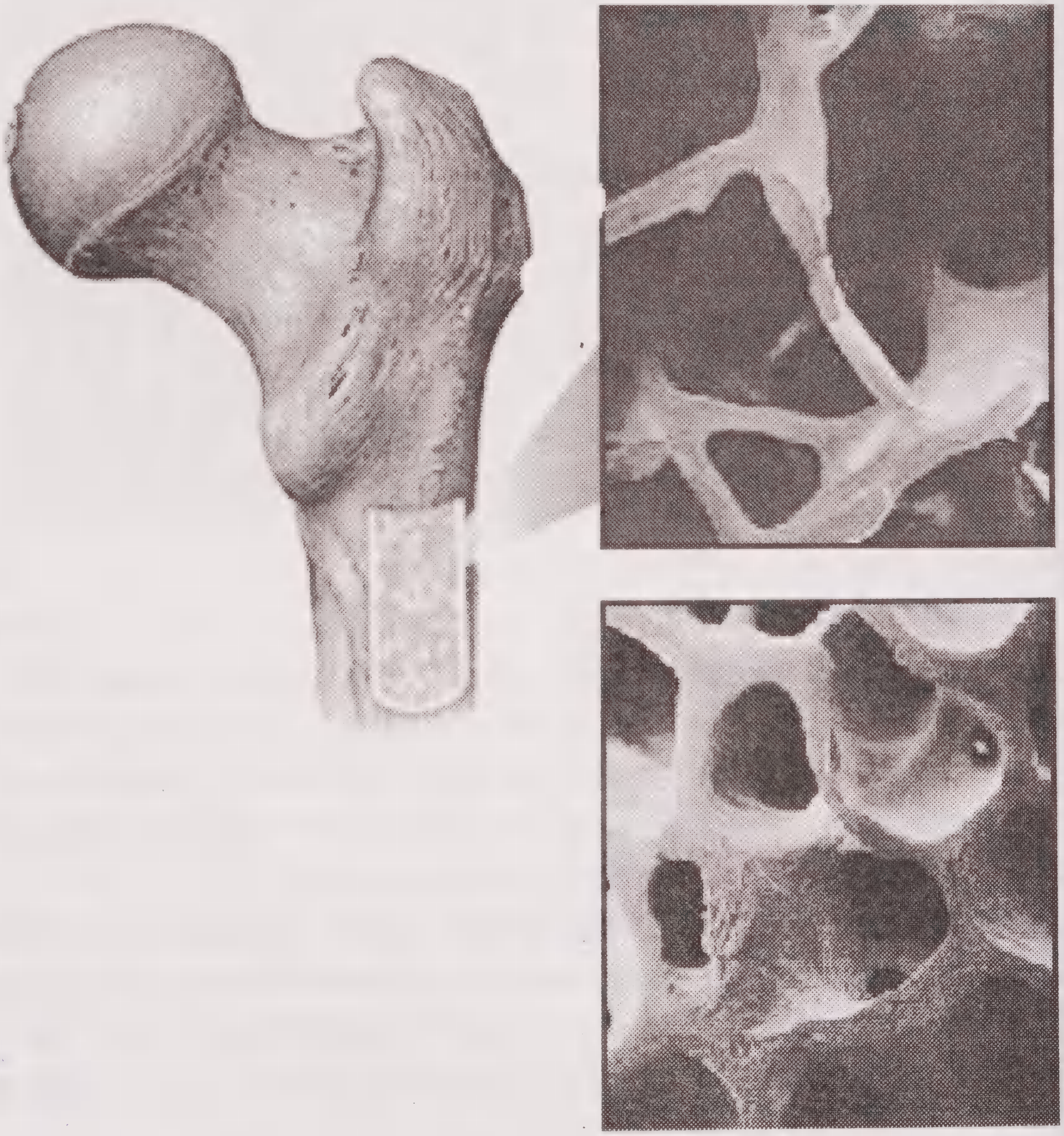
ಒಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಅಸಲಿಂಚ್ ಮ್ಹಳ್ಳಿಂ ಖುಣಾಂ ನಾಂತ್. ಸುರ್ಯೆವ್ನ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಹಾಡಾಂನಿ ದೂಕ್ ಜಾಂವ್, ವೊಳ್ ಜಾಂವ್ ಆಸಾನಾ. ಹೆರ್ ಕಸಲಿಂಚ್ ಖುಣಾಂ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳಾನಾಂತ್. ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಹಾಡಾಂ ಮೊಡುನ್ ಪಡ್ತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಹಾಡಾಂ ಸುರ್ಯೆವ್ನ್ ಗೆಲ್ಯಾಂತ್ ಮ್ಹಣ್ ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಅಶೆಂ ಗುಪಿತ್ತ್ ಹಾಡಾಂ ಸುರ್ಯೆವ್ನ್ ವೆಚ್ಯಾ ವಾ ಒಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಆವಾಜ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೊ ಚೋರ್ (silent thief) ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್ ಆಸಾ.

ಹಾಡಾಂ ಭಿತರ್ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಆನಿ ಪೊಸ್ಫೋರಸ್ ತಸಲ್ಯಾ ಲವಣಾಂನಿ ಜಾಲ್ಲೊ ಹಾಡಾಂಚೊ ಸತ್ವ್ (ಮ್ಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್) ಆಸ್ತಾ. ಜಿಣ್ಯೆಚ್ಯೆ ಲಾಂಬಾಯೆಕ್ ಹಾಡಾಂನಿ ಹ್ಯಾ ಸತ್ವಾಚಿ ಜಮಪ್ಣಿ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಆಸ್ತಾ. ಹಾಚ್ಯಾ ಬರಾಬರ್ ಹಾಡಾಂತ್ಲೊ ಥೊಡೊ ಸತ್ವ್ ಆಪ್ಣಾಯಿತ್ಲ್ಯಾಕ್ ಹಾಡಾಂ ಥಾವ್ನ್ ವಚುನ್ ಆಸ್ತಾ. ಹಾಡಾಂನಿ ಸತ್ವ್ ಜಮಂವ್ಚಿ ಆನಿ

ಥಂಯ್ ಥಾವ್ನ್ ಥೊಡೊ ಥೊಡೊಚ್ ಸತ್ವ್ ಕಾಡ್ಚಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ನಿರಂತರ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಆಸ್ತಾ. ಥೊಡೆಂ ಮ್ಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್ ವಾ ಸತ್ವ್ ಜಮ್ತಾ ಆನಿ ಥೊಡೆಂ ಥಂಯ್ ಥಾವ್ನ್ ವೆತಾ.

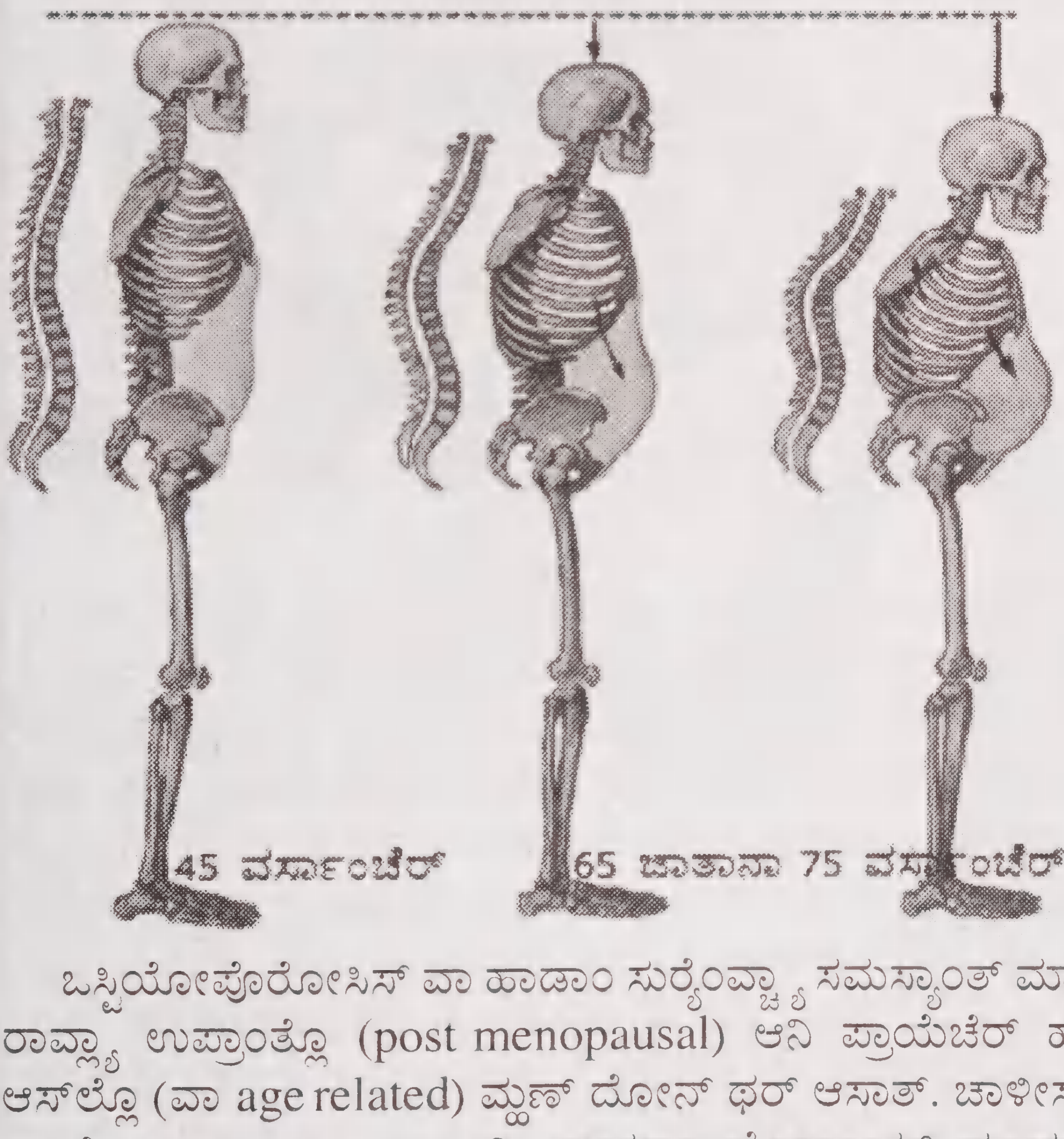
ತರ್ನ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಹಾಡಾಂನಿ ಸತ್ವ್ ಬರೊ ಜಮ್ತಾ ಆನಿ ಥೊಡೊಚ್ ವೆತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹಾಡಾಂಚಿ ಸಕತ್ ಬರಿ ಆಸ್ತಾ. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಸಂದ್ರಾಪಾಂನಿ ಹಾಡಾಂನಿ ಜಮ್ಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಸತ್ವ್ ಹಾಡಾಂ ಥಾವ್ನ್ ವೆತಾ. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ತರ್ನ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಧಾ ಗ್ರಾಮ್ ಸತ್ವ್ ಜಮ್ತಾನಾ ದೋನ್ ಗ್ರಾಮ್ ಹಾಡಾಂ ಥಾವ್ನ್ ವೆತಾ ತರ್, ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಧಾ ಗ್ರಾಮ್ ಜಮ್ತಾನಾ ಬಾರಾ ಗ್ರಾಮ್ ಸತ್ವ್ ಹಾಡಾಂ ಥಾವ್ನ್ ವೆತಾ.

ಜಮ್ಚೆ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಸತ್ವ್ ಹಾಡಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹಾಡಾಂ ಸುರ್ಯೆಂವ್ಕ್ ಧರ್ತಾತ್. ಸಭಾರ್ ವರ್ಸಾಂ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಗುಪಿತ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಹಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ಹಾಡಾಂಕ್ ಅಸ್ಕತ್ ಕರಿತ್ತ್ ಯೆತಾ. ಶೆವಟಿಂ ಹಾಡಾಂ ಭಿತರ್ ಸತ್ವ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಉರಾನಾ. ಮಣ್ ಹಾಡ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಲ್ಹಾನ್ ಲಕ್ಣಿ ಯೆವ್ನ್ ಹಾಡ್ ಮೊಡ್ತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ನಾ.



ಮಾಲ್ಗಡ್ಯಾಂಚೊ ಪ್ರಮುಖ್ ಸಮಸ್ಸೊ

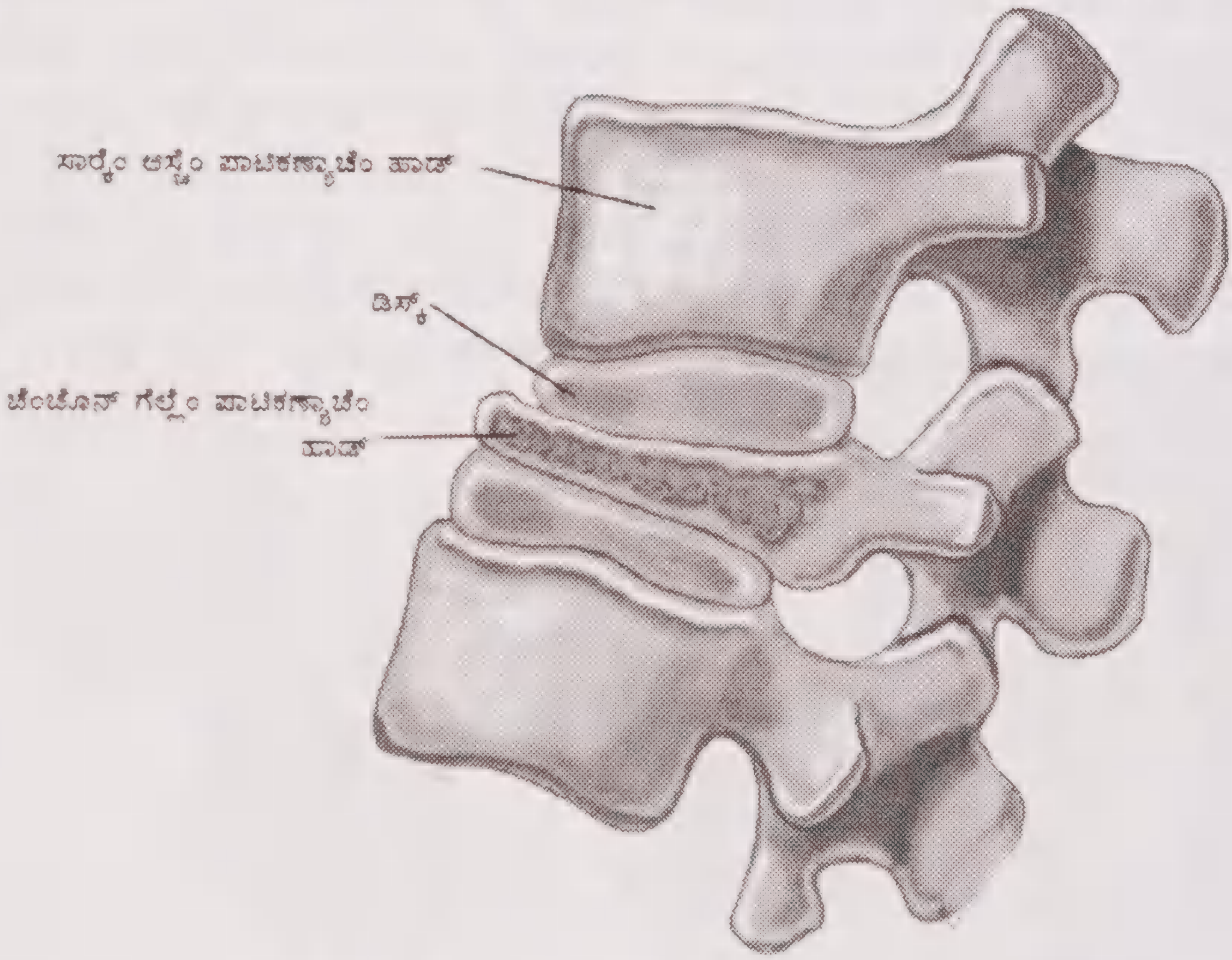
ಒಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಜೊಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ರಾಷ್ಟ್ರಾಂನಿ ಮಹತ್ವಾಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ. ಅಮೇರಿಕಾಂತ್ ಲಗ್ಬಗ್ ಅಟ್ಟಾವೀಸ್ (28) ಮಿಲಿಯನ್ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಒಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಅಂದಾಜ್. ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿಂ ಸುಮಾರ್ ಅಯ್ಶಿಂ ಪ್ರತಿಶತ್ (80%) ಸ್ತ್ರಿಯೊ ಜಾವ್ನಾಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಒಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಚೊ ಮಹತ್ವಾಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಮ್ಹಣ್‌ಯಿ ಸಾಂಗ್ಯೆತಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ಸಂಸೊದಾಂ ಪ್ರಕಾರ್ ಭಾರತಾಂತ್ ಪನ್ನಾಸ್ ವರ್ಸಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಸುಮಾರ್ ಪನ್ನಾಸ್ ಪ್ರತಿಶತ್(50%) ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆನಿ ಸತ್ತೀಸ್ ಪ್ರತಿಶತ್(36%) ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಒಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಕಳಿತ್ ಜಾಲಾಂ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್‌ಯಿ ಮಾಲ್ಗಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹಾಡಾಂ ಮೊಡುಂಕ್, ಕೊನ್ಸೊ ಧರುಂಕ್ ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಮರ್ಣಾಕ್ ಹಾಡಾಂ ಸುರ್ಯೆಂವ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಏಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಪ್ರೇರಣ್. **ವಿಲಾಯ್ತಿ ಗಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಸುಮಾರ್ ವೀಸ್ ವರ್ಸಾಂ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹಾಡಾಂ ಸುರ್ಯೆವ್ನ್ ಮೊಡ್ತಾತ್ ಮ್ಹಣ್‌ಯಿ ಕಳಿತ್ ಜಾಲಾಂ.**



45 ವರ್ಸಾಂಚೆರ್ 65 ಜಾತಾನಾ 75 ವರ್ಸಾಂಚೆರ್

ಒಸ್ಟಿಯೋಪೊರೋಸಿಸ್ ವಾ ಹಾಡಾಂ ಸುರ್ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂತ್ ಮಾಸಿಕ್ ಸ್ರಾವ್ ರಾವ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ಲೊ (post menopausal) ಆನಿ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ (ವಾ age related) ಮ್ಹಣ್ ದೋನ್ ಥರ್ ಆಸಾತ್. ಚಾಳೀಸ್ ವರ್ಸಾಂಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆ ಥಾವ್ನ್ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಆನಿ ಬಾಯ್ಲಾಂ ದೊಗಾಂಯ್ ಥಂಯ್ ಹಾಡಾಂ ಸುರ್ಯೆಂವ್ಕ್ ಧರ್ತಾತ್, ಪುಣ್ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ಹಳ್ತಾನ್ ಜಾತಾ.

ಮಯ್ನ್ಯಾಚೊ ಸ್ರಾವ್ ರಾವ್‍ಲ್ಲ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕುಡಿಂತ್ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೊನ್ ನಾತ್‍ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹಾಡಾಂಸತ್ವ್ ವೆಗಿಂ ಉಣೊ ಜಾತಾ. ಸ್ರಾವ್ ಶಾಶ್ವತ್ ಬಂಧ್ (meno pause) ಜಾಲ್ಲೆಂಚ್ ಹಾಡಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಸತ್ವ್ ವೆಚೊ ಏಕ್‍ಚ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಚಡ್ತಾ. ಜಮೊ ಜಾಂವ್ಚೊ ಸತ್ವ್ ಚಡಾನಾ, ಹಾಡಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಸತ್ವ್ ವೆಚೊ ಮಾತ್ರ್ ಚಡ್ತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮಯ್ನ್ಯಾಚೊ ಸ್ರಾವ್ ರಾವ್‍ಲ್ಲೊಚ್ ಹಾಡಾಂ ಸುರ್ಯೆಂವ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಮಾಪಾನ್ ಜಾತಾ.



ಪಾವ್ಣ್ಯೆಂ ವರ್ಸಾಂಚಿ ಪ್ರಾಯ್ ಜಾತಾನಾ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ತುಲನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಚ್ಯಾ ಹಾಡಾಂತ್ಲೆಂ ಅರ್ಧ್ಯಾಕ್ ಅರ್ಧೆಂ ಮ್ಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್ ಸುರ್ಯೆವ್ನ್ ಗೆಲ್ಲೆಂ ಆಸ್ತಾ. ತ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂಚೆಂ ಹಾಡಾಂಯ್ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಪರಿಂಚ್ ಸುರ್ಯೆವ್ನ್ ಆಸ್ತಾತ್ ಪುಣ್ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹಾಡಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಮ್ಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್ ವೆಚೆಂ ಪ್ರಮಾಣ್ ಮಯ್ನ್ಯಾಚೊ ಸ್ರಾವ್ ರಾವ್‍ಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಚಡುನ್ ಆಸ್‍ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ತಾಂಚೆಂ ಹಾಡಾಂ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಅಸ್ಕತ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಲ್ಲಿಂ ಹಾಡಾಂ ಉತರ್ ಪಾಯೆರ್ ಆನಿಕ್‍ಯಿ ಚಡಿತ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾತಾತ್.

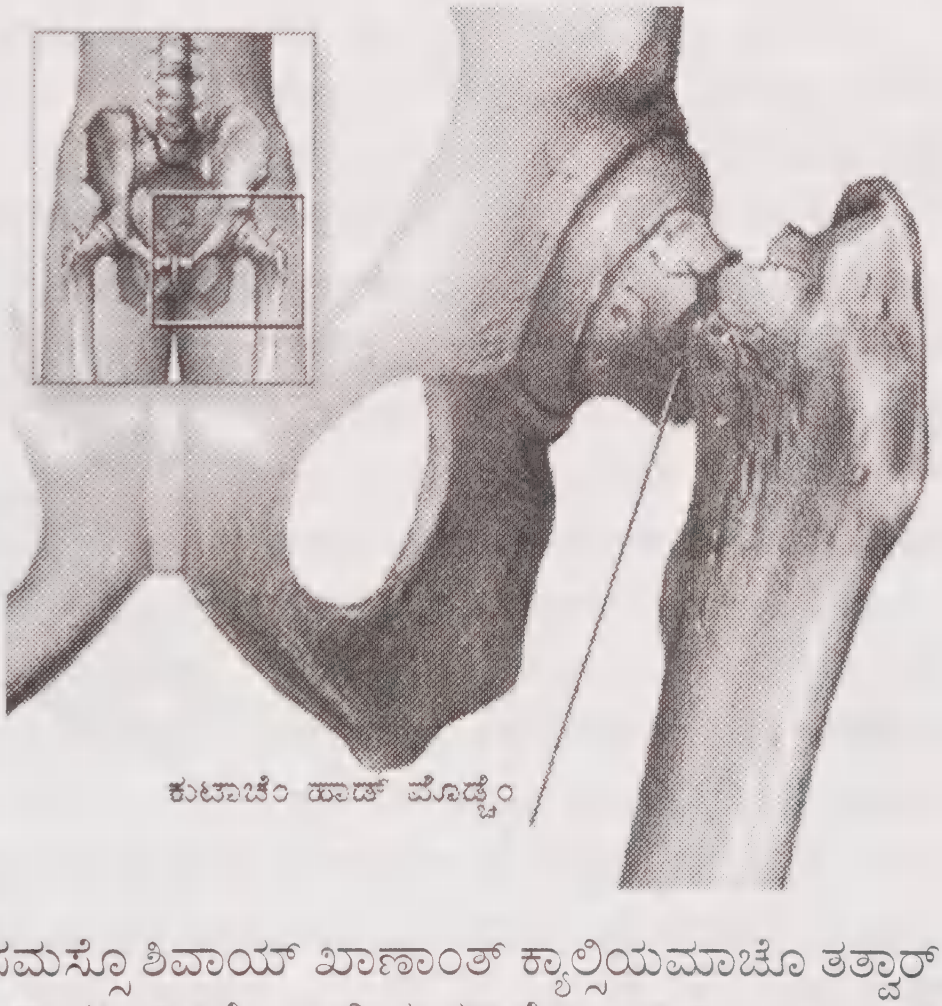
ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾ ಸರ್ವಾಂ ಥಂಯ್ ಹಾಡಾಂ ಸುರ್ಯೆವ್ನ್ ವಚಾನಾಂತ್. ತರ್ನ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಭೊರಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ನ್ ಆಸ್‍ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್, ಬರೆಂ ಖಾಣ್ ಆನಿ ಜೊಕ್ತೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹಾಡಾಂನಿ ಬರೊ ಸತ್ವ್ ಆಸ್ತಾ ಆನಿ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ತಾಂಚೆಂ ಹಾಡಾಂ ವೆಗಿಂ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್. ಆಮ್ಚೆ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಮಾಲ್ಘಡೆ

ಜೆಣಿಭೊರ್ ಶ್ಲೆತಾಂ-ಭಾಟಾಂನಿ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾತ್ ಆನಿ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಕಿತ್ಲ್ಯಾ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಡ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ತಾಂಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಮೊಡಾನಾಂತ್. ತರ್ನ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಥಾವ್ನ್ ಕುಡಿಕ್ ಬೆಸೊರ್ ಪಡಾನಾಸ್ತಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಹಾಡಾಂ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾತಾತ್. ಅಸಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಲ್ಹಾನ್ ಲಕ್ಣಿ ಆಯಿಲ್ಲಿಚ್ ಹಾಡಾಂ ಮೊಡ್ತಾತ್.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಒಕ್ತಾಂ

ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಲ್ಲಿಂ ಹಾಡಾಂ ಮೊಡುನ್ ವಚಾನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಸಲೀಸ್ ಶಿವಾಯ್ ತಿಂ ಪರತ್ ಘಟ್ ಕರುಂಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಾಧ್ಯ್‌ಚ್ ನಾ ಮ್ಹಣ್ಯೆತ್ ತಿತ್ಲ್ಯಾ ಕಷ್ಟಾಂಚಿ. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಕಸಲ್ಯಾಯ್ ಒಕ್ತಾಂನಿ ಹಾಡಾಂನಿ ಪರತ್ ಸತ್ವ್ ಜಮಾಶೆಂ ಕರುಂಕ್ ಸಲೀಸ್ ನಾ.

ಸುರ್ವೆಕ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾ ಹಾಡಾಂನಿ ಸಕತ್ ಹಾಡಂವ್ಕ್ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಗುಳಿಯೊ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್ ಬರೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಚಿಂತಪ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ನ್ಹಯ್. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಸದಾಂಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಂತ್ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಆಸ್ತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ವಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಗುಳಿಯಾಂನಿ ಕಿತ್ಲೆಂ ಬರೆಂಪಣ್ ಜಾಯ್ತ್ ಮ್ಹಣ್ ಅಂದಾಜ್ ಕರುಂಕ್ ಕಷ್ಟ್. ಜಾಯಿತ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ ಜಾಯ್ ಪುರ್ತೆಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಅನ್ನಿಟೆ ಥಾವ್ನ್ ಭಿತರ್ ರಗ್ತಾಕ್ ಮೆಳಾನಾಸ್ತಾಂಚ್ ಕಾಕ್ಸಾಂತ್ ವೆತಾ; ಚಡಿತ್ ಖೆಲ್ಲೆಂ ಕಿತೆಂಚ್ ಉಪ್ಕಾರ್ನಾ.


ಕುಟಾಚೆಂ ಹಾಡ್ ಮೊಡ್ಚೆಂ

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ರಗ್ತಾಕ್ ಮೆಳುಂಕ್ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಜಾಯ್. ತೆಂ ನಾಸ್ತಾಂ ಫಕತ್ ಕ್ಯಾಲಿಯಮ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಬರೆಂಪಣ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಸಭಾರ್ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಸದಾಂಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಂತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಸರ್ಜೆಂಚ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಶಿವಾಯ್ ಖಾಣಾಂತ್ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮಾಚೊ ತತ್ವಾರ್ ಸಮಸ್ಸೊ ನ್ಹಯ್. ಅಸಲ್ಯಾಂನಿ ಚಡಿತ್ ಕಿತ್ಲೆಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಉಪ್ಕಾರಾಕ್ ಪಡಾನಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಗುಳಿಯಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಆಸ್ಲ್ಯೊ ಗುಳಿಯೊ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಿತ್. ಪುಣ್ ಜೆರಾಲ್ ಬರೆಪಣ್ ಅಂದಾಜ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಂವ್ಕ ನಾ.

ಪ್ರಾಯೆಸ್ತಾಂಕ್ ವಾ ಮಾಳ್ಗಡ್ಯಾಂಕ್ (ಕೃತಕ್) ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಗುಳಿಯಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಗೊರ್ವಾಂಚೆಂ ದೂಧ್ ಬರೆಂ. ದುಧಾಂತ್ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್ ಆಸ್ತಾಂ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಘಟಕ್ ಆಸುನ್ ತೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೆ. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ದೂಧ್ ಜಿರಾನಾ ವಾ ಪಿಯೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ತಸಲ್ಯಾಂನಿ ಧಂಯ್ ಸೆವ್ಯೆತಾ. ಧಂಯಾಂತ್ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್ ಆಸ್ತಾಂ ಜೆರಾಲ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ಚೆ ಹೆರ್ ಥೊಡೆ ಘಟಕ್‌ಯಿ ಆಸ್ತಾತ್.

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ಯೆತಾನಾಂಯ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಕುಡಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚೆಂ ಹಾಡಾಂ ಸುರ್ಕುಂವ್ಚಿಂ ಆನಿ ಸುರ್ಕುಲ್ಲಿಂ ಹಾಡಾಂ ಮೊಡ್ಚಿಂ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾವ್ಯೆತ್. ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಸದಾಂಯ್ ಥೊಡೆಂ ಚಲ್ಚೆಂ ಚಡ್ ಸಲೀಸ್ ಆನಿ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೆಂ. ಸಮತಟ್ಟ್ ಧರ್ಣಿಚೆರ್ ಸಕಾಳಿಂ ವಾ ಸಾಂಜೆಚ್ಯಾ ಮೊವ್ ವೊತಾಂತ್ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ಚಲ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕುಡಿ ಭಿತರ್ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ತಯಾರ್ ಜಾತಾ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ರಗ್ತಾಕ್ ಮೆಳುನ್ ಹಾಡಾಂಕ್ ಪಾವುಂಕ್ ಹೆಂ ಆಧಾರ್ ಜಾತಾ. ಹ್ಯಾ ಥರಾನ್ ಹಾಡಾಂಚಿ ಸಕತ್ ಚಡ್ತಾ ಆನಿ ಜೆರಾಲ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್‌ಯಿ ತ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಬರೆಪಣ್ ಆಸಾ. ಹರ್ ದಿಸಾ ಅರ್ಧೊ ಥಾವ್ನ್ ಏಕ್ ಘಂಟೊ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಚಲ್ಚಿ ಸವಯ್ ಹಾಡಾಂ ಸುರ್ಕುಂವ್ಚಿಂ ಉಣೆ ಕರುಕ್ ಸಕ್ತಾ. ಅಶೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚೆಂ ಸದಾಂಯ್ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಗುಳಿಯೊ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಬರೆಂ.

ಮಯ್ನ್ಯಾಚೊ ಸ್ರಾವ್ ರಾವುನ್ ಯೆತಾನಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಉಣೆ ಪಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ತಾಂಚ್ಯೆ ಥಂಯ್ ಹಾಡಾಂ ಸುರ್ಕುಂವ್ಚಿಂ ಚಡ್ತಾತ್ ದೆಕುನ್ ಮಾಸಿಕ್ ಸ್ರಾವ್ ರಾವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಕ್ ಕೃತಕ್ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ದಿತಾಲೆ. ಪುಣ್ ಕೃತಕ್ ಥರಾನ್ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಏಕ್-ದೋನ್ ವರ್ಸಾಂ ಮಾತ್ರ್ ದಿವ್ಯೆತಾ. ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ದಿಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹೆರ್ ಜಾಯಿತ್ತಿಂ ಅನಾಹುತಾಂ ಜಾತಾತ್.



ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಬದ್ಲಾಕ್ ತಸಲೆಂಚ್ ಕಾಮ್ ಕರ್ಚಿಂ ಪುಣ್ ಅನಾಹುತಾಂ ಕರಿನಾತ್‌ಲ್ಲಿಂ ಥೊಡಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸಾತ್. ಹಾಡಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಚಡಿತ್ ಮ್ಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್ ವೆಚೆಂ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಮ್ಹುಣ್ ಹೆರ್ ಥೊಡಿಂ ಒಕ್ತಾಂಯ್ ಆಸಾತ್. ಹ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಒಕ್ತಾಂನಿ ವಿಶೇಸ್ ಪ್ರಯೋಜನ್ ಜಾತಾ ಮ್ಹುಣ್ ಸಾಂಗುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಜಾಯಿತ್ತೊ ಕಾಳ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಹಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಘೆಂವ್ಚಿಂ ಪಡ್ತಾತ್. ಚಡ್ ಮೊಲಾಚಿಂ ಹಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಸೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಮಾಳ್ಗಡ್ಯಾಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಯ್ನಾ.

ಹಾಡಾಂ ಮೊಡಾನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯ್

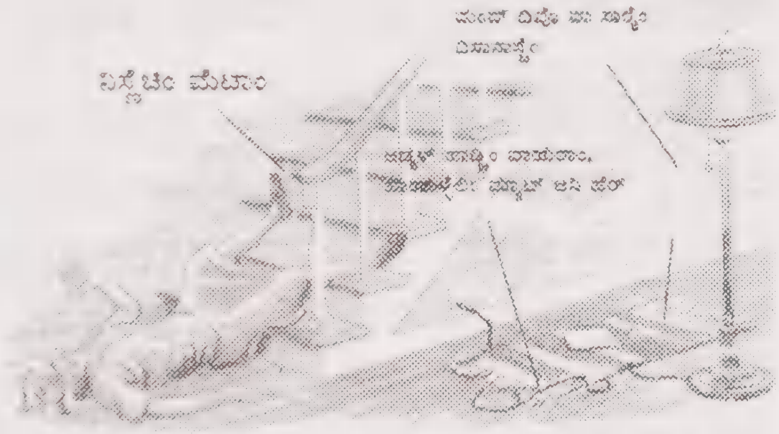
ಹಾಡಾಂ ಸುರ್ಕುಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತಿಂ ಪರತ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಭರಿತ್ ಕರ್ಚೆಂ ಕಷ್ಟ್

ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂನಿ ಪಡುನ್ ಹಾಡಾಂ ಮೊಡುನ್ ಘೆನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಘರಾಂತ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರಾಲ್ಲಿಂ ಆಸಾತ್ ತರ್ ತಾಣಿಂ ಪಡಾನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಂವ್ಚಂ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಸಂಕಷ್ಟ್ ಪಯ್ಸ್ ಕರುಂಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾಯ್ತ್. ಹ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಸವಿಸ್ತಾರ್ ಮಾಹೆತ್ ಅವಸ್ವರಾಂತ್ ಆಸಾ. ಥೊಡ್ಯೊ ಗಜಾಲಿ ಹಾಂಗಾಯ್ ದಿಲ್ಯಾತ್.

• ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆ ವರ್ವಿಂ ದಿಷ್ಟ್ ಗಯ್ರಿ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ, ಚಲ್ತಾನಾ ಲಕ್ಷಿ ಯೆತಲ್ಯಾ ವಾ ಹೆರ್ ಥರಾನ್ ಅಸ್ಕತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂನಿ ಘರಾ ಭಿತರ್ ಆನಿ ಭಾಯ್ರ್ ಚಲುನ್ ವೆತಾನಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಕೊಣೆ ತರ್‌ಯಿ ಆಸುನ್ ತಾಣಿಂ ಪಡಾನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್. ಆಧಾರಾಕ್ ದಾಂಡೊ ವಾ ವಾಕರ್ ವಾಪುರ್ಚ್ಂ ಬರೆಂ.

• ದಿಷ್ಟಿಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸಾತ್ ತರ್ ದೊಳ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾ ಥಾವ್ನ್ ಸಲಹಾ ಘೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್. ದಿಷ್ಟ್ ಸಾರ್ಕಿ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಚಲ್ತಾನಾ ಕಿತೆಂಯ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಲಾಗುನ್ ಪಡುನ್ ಹಾಡಾಂ ಮೊಡ್ಚಿಂ ಆಸ್ತಾತ್.

• ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂನಿ ಚಲುನ್ ವೆಚ್ಯೆ ವಾಟೆರ್ ಮೇಜ್, ಕದೆಲಾಂ ವಾ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಆಸಾನಾಶೆಂ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್. ದಿಷ್ಟ್ ಸಾರ್ಕಿ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿಂಯ್ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಅಸಲ್ಯಾ ಆಡ್ಕಳೆಂಕ್ ಆಪ್ಪುನ್ ಪಡ್‌ಲ್ಲೆಂ ಆಸಾ.



• ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಮಾಳ್ಬಡ್ಯಾಂಕ್ ರಾತಿಂ ಮುತುಂಕ್ ವೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ತಾ. ರಾತಿಂ ತಾಣಿಂಚ್ ಉಠುನ್ ಕುಡಿಚಿ ಗರ್ಜ್ ಸಂಪಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ ತರ್, ಕಾಕ್ಸಾಕ್ ಚಲುನ್ ವೆಚ್ಯೆ ವಾಟೆರ್ ಬರ್‍ಯಾ ಉಜ್ವಾಡಾಚಿ ವೆವಸ್ತಾ ಕರಿಜೆ. ಚಲುನ್ ವೆತಾನಾ ಪಾಯಾಂಕ್ ವೆಡ್ಕೊಳ್ ಘಾಲ್ಚೆ ತಸಲಿಂ ವಾಯರಾಂ, ವಾ ಪಾಂಯ್ ನಿಸ್ರುಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತ್ ತಸಲಿಂ ಪಾಂಯ್ ಪುಸ್ಚೆಂ ಮ್ಯಾಟ್ ವಾ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ವಸ್ತುರ್ ಧರ್ಣಿಚೆರ್ ಆಸುಂಕ್ ನಜೊ.

• ಜಾಯಿತ್ತಿಂ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತಾಂ ಕುಡಿಚಿ ಗರ್ಜ್ ಸಂಪಂವ್ಕ್ ಕಾಕ್ಸಾಕ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾ ತವಳ್ ವಾ ನ್ಹಾಂವ್ಕ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ನ್ಹಾಣ್ಯೆಂತ್ ನಿಸ್ರುನ್ ಪಡ್ತಾತ್ ಆನಿ ಆಪ್ಲಿಂ ಹಾಡಾಂ ಮೊಡ್ನ್ ಘೆತಾತ್. ಪ್ರಾಯೆಸ್ತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಘರಾಂನಿ ನ್ಹಾಣ್ಯೆಚೆಂ ವಾ ಕಾಕ್ಸಾಚೆಂ ನೆಲ್ ನಿಸರ್ಚ್ಯಾ ತಸಲೆಂ ಆಸುಂಕ್ ನಜೊ. ಥಂಯ್ ಉದ್ಕಾಚಿ ಶೆಳ್ ಉರಾನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್. ನ್ಹಾಣಿ ವಾ ಕಾಕ್ಸಾಚ್ಯಾ ಭಾಯ್ರ್ ಪಾಂಯ್ ಪುಸುಂಕ್ ಹಾಂತುಳ್ಳೆಲೆಂ ಮ್ಯಾಟ್/ವಸ್ತುರ್ ನಿಸ್ರುನ್ ವೆಚ್ಯಾ ತಸಲೆಂ ಆಸಾನಾಯೆ.

ತಸಲಿ ಥೊಡಿ ಚತ್ರಾಯ್ ವ್ಹಡ್ ಅನಾಹುತ್‌ಚ್ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಸಕಾತ್.

10 ಮಾಳ್ಘಡ್ಯಾಂಚೆ ಹಾಡಾಂ-ಗಾಂಟಿಂಚೆ ಸಮಸ್ಯೆ

10.1 ದೊಂಪೊರ್ ಝುರ್ಕೆ

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ಯೆತಾನಾ ಕುಡಿಂತ್ ಭೊರ್ ಪಡ್ಚ್ಯಾ ಹರ್ ಗಾಂಟಿಂನಿ ಝುರುನ್ ವೆಚಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ಸುರು ಜಾತಾ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಗಾಂಟಿ ಹೆರಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ವೆಗಿಂ ಝುರುಂಕ್ ಧರ್ತಾತ್; ಚಡ್ ಝುರುನ್ ವೆತಾತ್ ಆನಿ ತ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಗಾಂಟಿ ಝುರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಚಿಂ ಖುಣಾಂಯ್ ಚಡ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾತ್. ಯೆರೊಪಾಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂನಿ ಕುಟಾಚ್ಯೊ ಗಾಂಟಿ ಝುರುನ್ ವೆಚ್ಯೊ, ದೊಂಪ್ರಾಚ್ಯೊ ಗಾಂಟಿ ಝುರ್ಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ತರ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್ ಕುಟಾಚ್ಯಾ ಗಾಂಟಿಂ ಪ್ರಾಸ್, ದೊಂಪ್ರಾಚ್ಯೊ ಗಾಂಟಿ ಝುರುನ್ ವೆಚ್ಯೊ ಚಡ್.

ಗಾಂಟಿ ಝುರ್ಚ್ಯೊ-ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್ ಝುರ್ಚಿ:

ಹಾತಾ-ಪಾಯಾಂಚಿಂ ಆನಿ ಪಾಟಿಕಣ್ಯಾಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಎಕಾಮೆಕಾಕ್ ಮೆಳುನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂಟಿಂಕ್ 'ಸಾಯ್ನೊವಿಯಲ್ ಗಾಂಟಿ' ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಹ್ಯಾ ಗಾಂಟಿಂನಿ ದೋನ್ ವಾ ಚಡಿತ್ ಹಾಡಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ ಯೆತಾತ್ ಆನಿ ಹರ್ ಗಾಂಟಿಂತ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಥರಾಚಿ ಚಲವ್ಣಿ ಆಸ್ತಾ. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ದೊಂಪ್ರಾಚ್ಯೆ ಗಾಂಟಿಂತ್ ಪೊಟ್ರ್ಯಾಚೆಂ 'ಫೀಮರ್' ಹಾಡ್ ಆನಿ ಪಾಂಯಾಚೆಂ 'ಟಿಬಿಯಾ' ಹಾಡ್ ಎಕಾಮೆಕಾಕ್ ವೊಳುನ್ ಆಸ್ತಾತ್. ದೊಂಪೊರ್ ಬಾಗ್ವುಂವ್ಚೆಂ ಆನಿ ನೀಟ್ ಕರ್ಚೆಂ- ಅಶೆಂ ದೋನ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಚಲವ್ಣ್ಯೊ ಹಾಂಗಾ ಜಾತಾತ್.

ಮೊಟರಾಂನಿ ಘುಂವ್ಚೆ ದೋನ್ ಭಾಗ್ ಎಕಾಮೆಕಾಕ್ ಲಾಗುನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಕಡೆಂ ಝುರುನ್ ವೆಚೆಂ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಘಟ್ ರಬ್ಬರಾಚೆ ಬುಶ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಘುಂವ್ಚೆ ಭಾಗ್ ಸ್ವಷ್ಟ್ ಮೆಳವ್ಣೆಂತ್(alignment) ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಬುಶ್ತಾಂಚೆರ್ ಭೊರ್ ಪಡಾನಾ. ಘುಂವ್ಪೊಳ್ ಸಲೀಸ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಖಾತಿರ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಗ್ರೀಸಾ ತಸಲ್ಯೊ ವಸ್ತುಯಿ ಮೆಳವ್ಣೆಂತ್ ಘಾಲ್ತಾತ್. ಎಕಾವೆಳಾ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಕಾರಣಾನ್ ಮೆಳವ್ಣಿ ಅವ್ಯವಸ್ಥ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್, ಗ್ರೀಸ್ ಆಸುನ್‌ಯಿ ಬುಶ್ತ್ ಝುರುಂಕ್ ಧರ್ತಾತ್. ವೆಳಾರ್ ಬುಶ್ತ್ ಬದ್ಲುನ್, ಮೆಳವ್ಣಿ ಸಾರ್ಕಿ ಕರಿನಾ ತರ್, ಬುಶ್ತ್ ಫುಟುನ್, ಮೊಟರಾಚೆ ಘುಂವ್ಚೆ ಭಾಗ್ ಎಕಾಮೆಕಾಕ್ ಘಷ್ಟುನ್ ಚಲವ್ಣಿ ಸಾರ್ಕಿ ಜಾಯ್ನಾ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್, ಘುಂವ್ಚೆ ಭಾಗ್‌ಯಿ ಝುರುನ್ ವೆತಾತ್.

ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಂತ್‌ಯಿ ಸಾಯ್ನೊವಿಯಲ್ ಗಾಂಟಿಂನಿ, ಹಾಡಾಂ ಎಕಾಮೆಕಾಕ್ ಲಾಗ್ಚೆ ಕಡೆಂ ಘಟ್ ರಬ್ಬರಾ ತಸಲೊಚ್ ವಿಶಿಷ್ಟ್ ಥರಾಚ್ಯಾ ಜಿವಾಳ್ ವಸ್ತುಂ ಥಾವ್ನ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಭಾಗ್ ಆಸಾ ಆನಿ ಹಾಕಾ 'ಆರ್ಟಿಕ್ಯುಲರ್ ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್' ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಮೊಟರಾಂನಿ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಬುಶ್ತಾ ಪರಿಂ ಹೊ ಭಾಗ್ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾ. ಗಾಂಟಿಚ್ಯೆ ಭಂವಾರಿಂ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಸಾಯ್ನೊವಿಯಲ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಭಾಗಾ ಥಾವ್ನ್ ಗಾಂಟಿಚೆ ಭಿತರ್ ದಾಟ್ ದ್ರವ್ಯ್

ಸ್ರಾವ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಆಸ್ತಾ. ಹಾಕಾ ಸಾಯ್ನೊವಿಯಲ್ ದ್ರವ್ಯ್ (synovial fluid) ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಮೊಟರಾಂನಿ ಗ್ರೀಸ್ ಆಸ್ಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಚಲವ್ಣಿ ಸಲೀಸ್ ಜಾಯ್ತೆಂ (lubricate) ಕರ್ಚೆಂ ಕಾಮ್ ಸಾಯ್ನೊವಿಯಲ್ ದ್ರವ್ಯ್ ಕರ್ತಾ. ಆರ್ಟಿಕ್ಯುಲರ್ ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್ ಚಲವ್ಣೆಂತ್ ಹಾಡಾಂ ಎಕಾಮೆಕಾಕ್ ಘಷ್ಟಾನಾಶೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ವಿವಿಧ್ ಕಾರಣಾಂಕ್ ಲಾಗುನ್ ಆರ್ಟಿಕ್ಯುಲರ್ ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್ಚ್ ಝುರುಂಕ್ ಧರ್ತಾ. ಗಾಂಟಿ ಝುರುನ್ ವೆಚೆಂ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಆರ್ಟಿಕ್ಯುಲರ್ ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್ ಝುರುನ್ ವೆಚೆಂ.

ಗಾಂಟಿ ಝುರುನ್ ವೆಚ್ಯಾಕ್ 'ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ಥ್ರೈಟೀಸ್' ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಆರ್ಥ್ರೈಟೀಸ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಗಾಂಟಿಂನಿ ಹುಲೊಪ್ ಯೆಂವ್ಚೊ- ಗಾಂಟಿ ದುಕ್ಚೊ, ಸುಜ್ಚೊ. ಥರಾವಳ್ ಕಾರಣಾಂನಿ ಗಾಂಟಿಂನಿ ಹುಲೊಪ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಝ್ಯುಮ್ಯಾಟೊಯ್ಡ್ ಆರ್ಥ್ರೈಟೀಸ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಎಕಾ ಸಮಸ್ಯಾಂತ್ ಹಾತಾಂ–ಪಾಂಯಾಚೆ ಲ್ಹಾನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಗಾಂಟಿಂನಿ ಹುಲೊಪ್ ಯೆತಾ. ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ಥ್ರೈಟೀಸ್ ವಾ ಗಾಂಟಿ ಝುರುನ್ ವೆಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂತ್ಯಿ ಗಾಂಟಿಂನಿ ಸುಜ್, ದೂಕ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಹೊ ಹುಲೊಪಾ ಥಾವ್ನ್ ನ್ಹಯ್, ಗಾಂಟಿ ಝುರ್ಲ್ಲ್ಯಾನ್; ತಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಗಾಂಟಿ ಝುರ್ಚ್ಯಾಕ್ ಆತಾಂ ಆರ್ಥ್ರೋಸಿಸ್ ಮ್ಹಣ್ಯಿ ನಾಂವ್ ಆಸಾ. ಗಾಂಟಿ ಝುರುನ್ ವೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಜಾವ್ನ್ ದೊಂಪ್ರಾಚ್ಯಾ, ಕುಟಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ಥೊಡ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಹಾತಾಚ್ಯಾ ಬೊಟಾಂಚ್ಯಾ ಮುಖ್ಲ್ಯಾ ಗಾಂಟಿಂನಿ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ.

ದೊಂಪ್ಪೊರ್ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಝುರ್ತಾತ್?

ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ದೊಂಪ್ರಾಚ್ಯೊ ಗಾಂಟಿ ಝುರುನ್ ವೆಚ್ಯಾಕ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಕಾರಣಾಂ ಮ್ಹಣ್ ನಾಂತ್. ಆಶಿಯಾಚ್ಯಾ ಲೊಕಾ ಮಧೆಂ ದೊಂಪ್ರಾಗಾಂಟಿಚಿ ಝುರವ್ಣಿ ಚಡ್ ಆನಿ ಹಾಕಾ ಪೊಟ್ರ್ಯಾಚ್ಯಾ ಫೀಮರ್ ಹಾಡಾ ಮಧೆಂ ಆನಿ ಪಾಂಯಾಚ್ಯಾ ಟಿಬಿಯಾ ಹಾಡಾಂ ಮಧ್ಲೊ ಕೋನ್ ಅವ್ಯವಸ್ಥ್ ಆಸ್ಚೊಚ್ ಕಾರಣ್ ಮ್ಹಣ್ ಚಿಂತಪ್ ಆಸಾ. ಮ್ಹನ್ಯಾನ್ ಚಲುನ್ ವೆತಾನಾ ತಾಚ್ಯೆ ಕುಡಿಚಿ ಜಡಾಯ್ ಸ್ವಷ್ಟ್ ಎಕಾ ಕೊನಾಚೆರ್ ಪೊಟ್ರ್ಯಾಚ್ಯಾ (ಫೀಮರ್) ಹಾಡಾ ಥಾವ್ನ್ ಪಾಂಯಾಚ್ಯಾ (ಟಿಬಿಯಾ) ಹಾಡಾಕ್ ಪಾಶಾರ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್. ಹ್ಯಾ ಕೊನಾಂತ್ ಕಾಂಯ್ ಇಲ್ಲೆಂ ಚಡ್‌ಉಣೆ ಜಾಲ್ಯಾರ್ಯಿ ದೊಂಪ್ರಾಚೆರ್ ಭೊರ್ ಚಡ್ತಾ. ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಕಾರಣ್ ನಾಸ್ತಾಂ ದೊಂಪ್ಪೊರ್ ಝುರುಂಕ್ ಪೊಟ್ರ್ಯಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ಪಾಂಯಾಚ್ಯಾ ಹಾಡಾಂ ಮಧ್ಲ್ಯೆ ಮೆಳವ್ಣೆಚಿ ಅವ್ಯವಸ್ಥಾಚ್ ಕಾರಣ್ ಆಸ್ಯೆತಾ.

ಮೆಳವ್ಣೆಚ್ಯೆ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸಾಂಗಾತಾ ಕುಡಿಚಿ ಜಡಾಯ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಚಿಯ್ ಗಾಂಟ್ ಝುರುಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಆಸ್ಯೆತ್. ವಜನ್ ಚಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ತಿತ್ಲೆಂ ದೊಂಪ್ರಾಚೆರ್ ಪಡ್ಚೊ ಭೊರ್ ಚಡ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ತ್ಯೊ ಝುರುನ್ ವೆಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಚಡ್. ಪುಣ್ ಅಶೆಂ ಸಕ್ಡಾಂ ಥಂಯ್ ದೊಂಪ್ರಾಚ್ಯೊ ಗಾಂಟಿ ಝುರುನ್ ವಚಾನಾಂತ್ ವಾ ದೊಂಪ್ರಾಚ್ಯೊ ಗಾಂಟಿ ಝುರ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ವಾಂ ಥಂಯ್ ಫೀಮರ್ ಆನಿ ಟಿಬಿಯಾ ಮಧೆಂ ಅವ್ಯವಸ್ಥ್ ಕೋನ್ ಆಸಾನಾ. ಅಶೆಂ ಸ್ವಷ್ಟ್ ಕಾರಣ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಗಾಂಟಿ ಝುರುನ್ ವೆಚ್ಯಾಕ್ primary

osteoarthritis ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್.

ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ದೊಂಪೊರ್ ಝುರುನ್ ವೆಚ್ಯಾಕ್ ಥೊಡಿಂ ಕಾರಣಾಂ ಆಸ್ತಾತ್. ದೊಂಪ್ರಾಕ್ ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಜಖಮ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ದೊಂಪೊರ್ ಝುರುಂಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ತರ್ನ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಫುಟ್‌ಬೊಲ್, ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬೊಲ್ ತಸಲೆ ಖೆಳ್ ಖೆಳ್ತಾನಾ ದೊಂಪ್ರಾಚ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂಕ್ ಜಖಮ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಆಸ್ತಾ. ತ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಅಸಲ್ಯೆ ಜಖ್ಮೆಕ್ ಚಡ್ ಗುಮಾನ್ ದಿಂವ್ಕ್ ನಾಆಸ್ಯೆತ್. ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಪಡುನ್ ವಾ ಅವ್ಘಡಾಂತ್ ದೊಂಪ್ರಾಚ್ಯಾ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾ ಭಾಗಾಂಕ್ ವಾ ದೊಂಪ್ರಾಚ್ಯಾ ಹಾಡಾಂಕ್ ಮಾರ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಆಸ್ಯೆತ್. ವೆಳಾರ್ ಜೊಕ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಗಾಂಟಿಚೆ ಭಿತರ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಮಾರ್ ಜೊಕ್ತ್ಯಾ ಥರಾನ್ ಗೂಣ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಥೊಡಿ ಅವ್ಯವಸ್ಥಾ ಉರ್ತಾ. ಹ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಗಾಂಟಿಚಿ ಚಲವ್ಣಿ ಜಾತಾನಾ ಹಾಡಾಂಚ್ಯಾ ವಾ ಕಾರ್ಟಿಲೇಜಿಚ್ಯಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಭಾಗಾಚೆರ್ ಭೊರ್ ಚಡ್ತಾ ಆನಿ ತ್ಯೊ ಝುರುಂಕ್ ಧರ್ತಾತ್. ಅಶೆಂ ಜಖಮ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಕಿತ್ಲೆಶ್ಯಾ ವರ್ಸಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತ್ಯೊ ಗಾಂಟಿ ಝುರುನ್ ವಚುನ್ ದುಕುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ.

ಬೊವ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಱುಮ್ಯಾಟೊಯ್ಡ್ ಆರ್ಥ್ರೈಟೀಸ್ ತಸಲ್ಯಾ ವಾ ಹೆರ್ ಕಾರಣಾಂನಿ ದೊಂಪ್ರಾಂತ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಹುಲೊಪ್ (inflammation) ಯೆಂವ್ಚೊ ಆಸ್ತಾ. ಹಾಚ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ದೊಂಪ್ರಾ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿ ಅವ್ಯವಸ್ಥಾ ಉಪ್ಜುನ್ ಥೊಡ್ಯಾ ತೆಂಪಾನ್ ತ್ಯೊ ಝುರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಅಶೆಂ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಕಾರಣ್ ವಾ ಪ್ರೇರಣ್ ಆಸುನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಗಾಂಟಿ ಝುರುನ್ ವೆಚ್ಯಾಕ್ secondary osteoarthritis ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್.

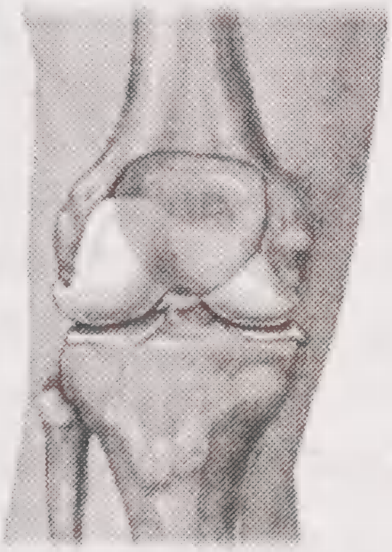
ಝುರುನ್ ವೆಚೆಂ ಸವ್ಕಾಸ್:

ದೊಂಪೊರ್ ಝುರುನ್ ವೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪಾಂಚ್ತೇಸ್-ಚಾಳೀಸ್ ವರ್ಸಾಂಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್‌ಚ್ ಸುರು ಜಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ದೊಂಪೊರ್ ಝುರ್ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ದೂಕ್ ಸುರು ಜಾಂವ್ಚಿ ಚಡ್ತಾವ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್. ಕಾರಣ್ ನಾಸ್ತಾಂ (primary osteoarthritis) ದೊಂಪೊರ್ ಝುರುನ್ ವೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಹಳ್ತಾನ್ ಸುರು ಜಾಂವ್ಚೊ. ಥೊಡೆ ದೀಸ್ ದೂಕ್ ಆಸುನ್ ದುಕಿಕ್ ಒಕ್ತಾಂ ಘೆತ್ಲ್ಲಿಂಚ್ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ. ತ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿತ್ತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ಲಿಂ ಜಾಯಿತ್ತಿಂ ವರ್ಸಾಂ ಕಿತೆಂಚ್ ಥೊಸ್ ಆಸಾನಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮಾತ್ರ್ ಝುರ್ಲ್ಲ್ಯಾ ದೊಂಪ್ರಾಂನಿ ಉಪ್ಜುಂಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಚಡ್ ಆಸುನ್ ದೂಕ್ ವಿಶೇಸ್ ಆಸ್ತಾ.



ದೂಕ್ ದೊಂಪ್ರಾಚ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯೆಯ್ ಕುಶಿಂತ್ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ದೊಂಪ್ರಾಚಿ ಭಿತರ್ಲಿ ಕೂಸ್ ಚಡ್ ಝುರ್ತಾ ಆನಿ ಥಂಯ್ ದೂಕ್ ಚಡ್ ಆಸ್ತಾ. ಹೆರಾಂ ಥಂಯ್ ದೊಂಪ್ರಾಚ್ಯೆ ಪಾಟ್ಲ್ಯೆ ಕುಶಿನ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ತಾ. ದುಕಿಚಿ ತೀವ್ರತಾ ವಿವಿಂಗಡ್ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ದೂಕ್ ದೊಂಪ್ರಾ ಥಾವ್ನ್ ಸಕ್ಲಾ ಪಾಂಯಾಕ್ ಪಾಜಾರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ ಆಸಾ.

ದುಕಿ ಸಾಂಗಾತಾ ದೊಂಪ್ರಾಂತ್ ಸುಜ್ ಯೆಂವ್ಚಿಯಿ ಆಸ್ತಾ. ಜಾಯಿತ್ತಿಂ ವರ್ಸಾಂ ದೊಂಪ್ರಾಚಿ ದೂಕ್ ಆಸಾ ಜಾಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಎಕಾನೇಕ್ ದೊಂಪೂರ್ ಸುಜುಂಕ್ ಧರ್ನ್ ತಿ ಸುಜ್ ಮಸ್ತು ಕಾಳ್ ಆಸ್ಯೆತಾ. ದೊಂಪ್ರಾಚ್ಯಾ ಭಿತರ್ ದ್ರವ್ಯ್ ಭರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ದೊಂಪ್ರಾ ಭಿತರ್ ಸುಜ್ ಆಯಿಲ್ಲಿ ತರ್ ತಿ ಥೊಡ್ಯಾ ದಿಸಾಂಚ್ಯೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆನ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ, ಎಕಾದಾವೆಳಾ ದೊಂಪ್ರಾ ಭಿತರ್ಲೊ ಸಾಯ್ನೋವಿಯಲ್ ಭಾಗ್ ಸುಜುನ್ ತ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಸುಜ್ ಆಯಿಲ್ಲಿ ತರ್ ತಿ ವೆಗಿಂ ಉಣಿ ಜಾಯ್ನಾ.



ಭಲಾಯ್ಕೆನ್ ಆಸ್ಚಿ ದೊಂಪ್ರಾ ಗಾಂಟ್



ಝುರೊನ್ ಗೆಲ್ಲಿ ದೊಂಪ್ರಾ ಗಾಂಟ್

ಉಕಡೆಂ ಬಸುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ಚೆಂ ಆನಿ ತೆಂವಿ ಉಕಡೆಂ ಬಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಉಠುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ಚೆಂ ದೊಂಪೂರ್ ಝುರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಚಿ ಏಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಖುಣಾ. ಉಕಡೆಂ ಬಸುನ್ ಕುಡಿಚ್ಯೊ ಗರ್ಜೊ ಸುಧಾರುಂಚ್ಯಾ ಆವ್ಡ್ಯಾ ಲೊಕಾಕ್ ದೊಂಪೂರ್ ಝುರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಉಕಡೆಂ ಬಸುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ಚೆಂ ವ್ಹಡ್ ಬಾಂಧ್ಪಾಸ್ ಜಾತಾತ್. ಅಶೆಂಚ್ ಉಕಡೆಂ ಬಸುನ್ ಗೊರ್ವಾಂಚೆಂ ದೂಧ್ ಕಾಡುಂಕ್, ರಾಂದ್ವಯೆಚೆಂ ಆನಿ ಸಾಗೊಳೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಹೆರ್ ಕಾಮಾಂ ಕರುಂಕ್ ಕಷ್ಟ್ ಜಾತಾತ್. ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಪಾಂಯ್ ದೊಡ್ನ್ ಬಸುಂಕ್‌ಯಿ ತ್ರಾಸ್ ಜಾತಿತ್. ದೊಂಪೂರ್ ಝುರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪಾಂಯ್ ದೊಡ್ನ್ ಜೆಂವ್ಕ್ ವಾ ಹೆರ್ ಕಸಲಿಂಯ್ ಕಾಮಾಂ ಕರುಂಕ್ ಧೊಶಿ ಜಾತಾತ್.

ದೊಂಪೂರ್ ಝುರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮಾಳ್ಯೆಚಿಂ ವಾ ನಿಸ್ಣಿಚಿಂ ಮೆಟಾಂ ಚಡುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾತಿತ್. ಮೆಟಾಂ ದೆಂವುಂಕ್ ಕಷ್ಟ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್, ಪುಣ್ ಚಡ್ತಾನಾ ದೊಂಪೂರ್ ದುಕುಂಕ್ ಲಾಗ್ತಾ. ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊಯ್ ವಿವಿಧ್ ಥರಾಚೊ ಆಸ್ಯೆತಾ.

ದೊಂಪೂರ್ ಝುರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಝುರ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಕಾರ್ಟಿಲೇಜಿಚೆ ಕುಡ್ಕೆ ದೊಂಪ್ರಾ ಗಾಂಟಿಚೆ ಭಿತರ್ ಶಿಂಪ್ಡುನ್ ವೆಚಿ (loose bodies) ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ಹಾಚ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಪಾಂಯ್ ದೊಡ್ತಾನಾ ವಾ ದೊಡ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಥಾವ್ನ್ ನೀಟ್ ಕರ್ತಾನಾ ಗಾಂಟಿಚೆ ಭಿತರ್ 'ಕರಕರ' ಆವಾಜ್ ಯೆಂವ್ಚೊ ಆಸ್ತಾ. ಅಪ್ರೂಪ್ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಗಾಂಟಿಚೆ ಭಿತರ್ ವಿಂಗಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ

ಕಾರ್ಟಿಲೇಜಿಚೊ ಕುಡ್ಕೊ ಗಾಂಟಿಚ್ಯಾ ದೋನ್ ಹಾಡಾಂ ಮಧೆಂ ಸಾಂಪ್ಡುನ್ ವಚಾತ್. ತ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ದೊಂಪೊರ್ ಬೀಗ್ ಘಾಲ್ನ್ ಶಿರ್‍ಕಾಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಎಕೆಚ್ ಸ್ಥಿತೆಚೆರ್ ಹಾಲುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ಉರಾತ್, ಹಾಲುಂಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ವಿಶೇಸ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಗಾಂಟಿಕ್ ಬೀಗ್ ಪಡ್ಚೆಂ (locking of the joint) ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್ ಆಸಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ವೆಳಾನ್ ದೋನ್ ಹಾಡಾಂ ಮಧೆಂ ಸಾಂಪ್ಡಾಲ್ಲೊ ಕುಡ್ಕೊ ಥಂಯ್ಸೊ ನಿಸ್ರುನ್, ದೂಕ್ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ಉಣಿ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಅಶೆಂ ದೊಂಪೊರ್ ಝುರ್‍ಲ್ಲ್ಯಾಚಿಂ ಖಿಣಾಂ ವಿವಿಧ್ ಥರಾಚಿಂ ಆಸ್ತಾತ್.

ತಪಾಸ್ಣಿ ಆನಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ:

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ದೊಂಪೊರ್ ಝುರುನ್ ಗೆಲ್ಲೆಂ ಕಳುಂಕ್ ವಿಶೇಸ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ತಸಲ್ಯೆ ತಪಾಸ್ಣೆಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾನಾ. ದೊಂಪ್ರಾಂತ್ ಆಸ್ಚಿ ದೂಕ್, ದಾಕ್ತೆರಾನ್ ಹಾತಾಂತ್ ಆಪುಡ್ನ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್ತಾನಾ ಪಿಡೆಸ್ತಾನ್ ವ್ಯಕ್ತ್ ಕರ್ಚಿಂ ಖಿಣಾಂ ಆನಿ ಸಾಧಿ ಏಕ್ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಕಾಡ್ಲ್ಯಾರ್ಚ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಕಿತೆಂ ತೊ ಸ್ವಷ್ಟ್ ಜಾತಾ. ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ CT scan ವಾ MRI ಗರ್ಜ್ ನಾ.

- ದೊಂಪೊರ್ ಝುರ್‍ಲ್ಲ್ಯಾ ಸುರ್ವಿಲ್ಯಾ ದಿಸಾಂನಿ ವಿಶೇಸ್ ಮ್ಹಣ್ಚೆ ತಸಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಯ್ ಗರ್ಜ್ ನಾ. ದೂಕ್ ವಿಶೇಸ್ ಆಸುನ್ ಸದಾಂಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಂನಿ ತ್ರಾಸ್ ಜಾತಾತ್ ತರ್ ದೂಕ್ ನಿವಾರುಂಕ್, ದುಕಿ ಸಾಂಗಾತಾ ಸುಜ್ ಆಸಾ ತರ್ ದೂಕ್ ಆನಿ ಸುಜ್ ಉಣಿ ಕರ್ಚಿಂ ಅಶೆಂ ಥರಾವಳ್ ಒಕ್ತಾಂ ಥೊಡೆ ದೀಸ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಚ್ಯಾ ಸೂಚನಾ ಖಾಲ್ ಸೆವ್ಯೆತ್. ದೂಕ್ ತಶೆಂ ಸುಜ್ ಉಣಿ ಕರ್ಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಸೆಂವ್ಚಿಂ ಬರೆಂ ನ್ಹಯ್.
- ಆಯ್ಲೆವಾರ್ ದೊಂಪ್ರಾ ಭಿತರ್ಲಿ ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್ ಝುರುನ್ ವೆಚೆಂ ಉಣೆ ಕರ್ತಾತ್ ಮ್ಹಣ್ಚೆ ತಸಲಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸಾತ್. ಥೊಡಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಗಾಂಟಿ ಝುರುಂಕ್ ಧರ್‍ಲ್ಲ್ಯೆ ಸುರ್ವಾತೆಚ್ಯಾ ಕಾಳಾರ್ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್ ಝುರುನ್ ವೆಚಿ ಉಣಿ ಜಾತಾ ಮ್ಹಣ್ ವಿವರ್ ಆಸಾ. ಹ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂಚ್ಯಾ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳಾಚ್ಯಾ ಉಪೇಗಾವಿಶಿಂ ಸ್ವಷ್ಟ್ ಗಜಾಲಿ ಕಳಿತ್ ನಾಂತ್. ತಸಲ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂಚ್ಯಾ ಬರೆಪಣಾ ವಿಶಿಂಯ್ ಚತ್ರಾಯೆನ್ ಆಸ್ಚೆಂ.
- ದೊಂಪೊರ್ ಝುರುನ್ ವೆಚೆಂ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಆನಿ ಝುರುನ್ ವೆಚೆಂ ಉಣೆ ಕರುಂಕ್ **ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚೆಂ** ವಿಶೇಸ್ ಫಾಯ್ದ್ಯಾಚೆಂ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಪೊಟ್ಯಾಚೆ ಮುಖ್ಲೆ ಆನಿ ಪಾಟ್ಲೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಘಟ್ ಕರ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಾಯಿತ್ತೆಂ ಬರೆಪಣ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಸದಾಂಚ್ಯಾ ಭೊಂರಾಚ್ಯಾ ವಾವ್ರಾನ್ ಅಸಲೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಮೆಳ್ತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ನಾಡಾಂತ್ ಶೆತಾಂ-ಭಾಟಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ನ್ ಆಸ್‍ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ದೊಂಪೊರ್ ಝುರುನ್ ವೆಚೆ ತಸಲೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಮಸ್ತು ಉಣೆ. ತಸಲೆಂ ಕಾಮ್ ಕರಿನಾತ್‍ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಪೊಟ್ಯಾಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಘಟ್ ಕರ್ಚೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ದೊಂಪೊರ್ ಝುರುನ್ ಸುರು ಜಾಲ್ಲಿ ದೂಕ್‍ಯಿ ಉಣಿ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಅಸಲ್ಯಾ ವ್ಯಾಯಾಮಾ ವಿಶಿಂ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಮಾಹೆತ್ ಘೆವ್ಯೆತ್.

• ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಂತ್ಯಿ ಬರೆಪಣ್ ಜಾತಾ. ದೂಕ್ ವಾ ದೂಕ್ ಆನಿ ಸುಜ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸಂದ್ರಾಪಾಂನಿ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಘೆತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಾಯಿತ್ತೊ ಸುಶೆಗ್ ಮೆಳ್ತಾ. ದುಕಿಚ್ಯಾ ದೊಂಪ್ರಾಚೆರ್ ಊಬ್ ಮೇಣ್ ವೊತುನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ದೂಕ್ ಆನಿ ಸುಜ್ ದೊನ್‌ಯಿ ಉಣಿ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಅಸಲಿ ಸವ್ಲತಾಯ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಘರಾಚ್ ಬರ್‍ಯಾ ಊಬ್ ಉದ್ಕಾಕ್ ಮೀಟ್ ಭರ್‍ಸುನ್ ಮಿಟಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ದುಕಿಚ್ಯಾ ದೊಂಪ್ರಾಕ್ ಶೆಕ್ ಘೆವ್ಯೆತಾ. ಮಿಟಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಊಬ್ ಚಡ್ ವೇಳ್ ಉರ್‍ತಾ, ತೆಂ ಸೊಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಮೀಟ್ ಭರ್ಶಿಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಚಡಿತ್ ಫಾಯ್ದೊ ನಾ.

• ಸದಾಂಚ್ಯೆ **ಜಿಣ್ಯೆರಿತಿಂತ್ ಥೊಡಿ ಬದ್ಲಾವಣ್** ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್‌ಯಿ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂಕ್ ಬರೆಪಣ್ ಜಾತಾ. ಉಕಡೆಂ ಬಸ್ಚ್ಯಾ ಕಾಕ್ಸಾಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಯೆರೋಪಿ ರಿತಿಚೊ ಬಸ್ಚೊ (ಕೊಮೊಡ್) ಕಾಕುಸ್ ವಾಪ್ರಿಲ್ಲ್ಯಾನ್ ದೊಂಪ್ರಾಚೆರ್ ಪಡ್ಚೊ ಭೊರ್ ಉಣೊ ಜಾತಾ ಆನಿ ದೊಂಪೂರ್ ಝುರುಂಕ್ ಲಾಗ್ಲಾ ಮಾತ್ರ್ ತರ್ ತಿತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಚ್ ಬರೆಪಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಅಶೆಂಚ್ ಗೊರ್‍ವಾಂಚೆಂ ದೂಧ್ ಕಾಡುಂಕ್ ಆಸಾ ತರ್ ಲ್ಹಾನ್ (ವಾಣಾಚೊ) ಬಾಂಕ್ ದವರ್‍ನ್ ಬಸ್ಚೆಂ, ಸಕ್ಲಾ ಬಸುನ್ ಜೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಕದೆಲಾರ್ ಬಸುನ್ ಮೇಜ್ ವಾಪ್ರುನ್ ಜೆಂವ್ಚೆಂ ಅಶೆಂ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ದೊಂಪೂರ್ ಝುರುನ್ ಆಯ್ಲಾ ಮಾತ್ರ್ ತರ್ ಸುಶೆಗ್ ಲಾಬ್ತಾ. ಮೆಟಾಂ ಚಡುನ್ ವಯ್ರ್ ವೆಚೆಂ ಉಣೆ ಕರುಂಕ್ ಜಾತಾ ತರ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರ್‍ಚೆಂ, ಮೆಟಾಂ ಚಲುನ್ ವೆಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ರ್‍ಯಾಂಪ್ ವಾಪುರ್‍ಚೆಂ, ದೂಕ್ ಉಣಿ ಕರುಂಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಥಾವ್ನ್ ದೊಂಪೂರ್ ಝುರುನ್ ದೂಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್‌ಯಿ ಸದಾಂಚ್ಯೆ ಜಿಣ್ಯೆರಿತಿಂತ್ ಅಸಲ್ಯೊ ಬದ್ಲಾವಣ್ಯೊ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ.

• ದೊಂಪೂರ್ ಝುರುನ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾಂನಿಂಯ್ ಸದಾಂಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆ ಖಾತಿರ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್‍ಚೆಂ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ನಜೊ. ದೂಕ್ ವಿಶೇಸ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಸಮತಟ್ಟ್ ಸುವಾತೆಂನಿ ಚಲುನ್ ವೆಚೆಂ (ವಾ ವಾಕಿಂಗ್ ಕರ್‍ಚೆಂ) ಮುಖಾರುನ್ ವ್ಹರ್‍ಯೆತ್.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ:

ದೊಂಪೂರ್ ಝುರುನ್ ವೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಚಡ್ತಾವ್ ಜಣಾಂಕ್ ಫಕತ್ ಅಸಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಗಜಾಲಿಂನಿ ಸುಶೆಗ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಗರ್ಜ್ ನಾ.

ದೊಂಪ್ರಾಚ್ಯೊ ಗಾಂಟಿ ಝುರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ವಿಶೇಸ್ ದೂಕ್ ಆಸುನ್, ಸದಾಂಚಿಂ ಆಪ್ಲಿಂ ಕಾಮಾಂ ಕರುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾತಲ್ಯಾಂಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಾ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಂತ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಥರ್ ಆಸುನ್ ಗಾಂಟ್ ಕಿತ್ಲಿ ಝುರುನ್ ಗೆಲ್ಯಾ, ಗಾಂಟಿಚೊ ಖಂಚೊ ಭಾಗ್ ಚಡ್ ಝುರ್ಲಾ ತಾಚ್ಯೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕರ್‍ತಾತ್.

ಆರ್‌ತ್ರೋಸ್ಕೊಪಿ ಮ್ಹಣ್ಚ್ಯಾ ಎಕಾ ಸಾಧನಾ ಮುಖಾಂತ್ರ್ ದೊಂಪ್ರಾಚೆರ್ ಲ್ಹಾನ್ ದೋನ್ ಬುರಾಕ್ ಕಾಡ್ನ್, ಗಾಂಟಿಚೆ ಭಿತರ್ ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್ ಝುರುನ್, ವಿಂಗಡ್ ಜಾವ್ನ್ ಗಾಂಟಿ ಭಿತರ್ ಉಪ್ಪೆವ್ನ್ ಆಸ್ಚೆ ಭಾಗ್ ನಿತಳ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾತಾ. ದೊಂಪ್ರಾಚ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಬುರಾಕಾ ಮುಖಾಂತ್ರ್ 'ಸೆಲಾಯ್ನ್' ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ದ್ರವ್ಯ ಭರ್‍ನ್, ತೆಂ ಭಾಯ್ರ್ ಕಾಡ್ನ್ ಗಾಂಟ್

ಧುಂವ್ಚ್ಯೆಂ ಪರಿಂ ನಿತಳ್ ಕರ್ತಾತ್. ಥೊಡ್ಯಾ ಜಣಾಂಕ್ ಆರ್ತ್ರೋಸ್ಕೊಪಿ ವಾಪ್ರುನ್ ದೊಂಪೊರ್ ಧುಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸ ಮಯ್ನ್ಯಾಂ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಆರಾಮ್ ಆಸುನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪರತ್ ದೂಕ್ ಸುರು ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಸಗ್ಳೆಂ ದೊಂಪೊರ್ ಝುರುನ್ ವಚುನ್ ದುಕಿನ್ ಸದಾಂಚೆಂ ಕಾಮ್ ಸಯ್ತ್ ಕರುಂಕ್ ತ್ರಾಸ್ ಜಾತಲ್ಯಾಂಕ್ ಕೃತಕ್ ದೊಂಪ್ರಾಚಿ ಗಾಂಟ್ ಬಸಂವ್ಚಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸಾ. ಹ್ಯೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಂತ್ ಎಕಾಮೆಕಾಕ್ ಲಾಗುನ್ ಆಸ್ಚೆ ಭಾಗ್ ಕಾಡ್ನ್ ತ್ಯೆ ಸುವಾತೆರ್ ಕೃತಕ್ ಗಾಂಟ್ ಬಸಯ್ತಾತ್. ತ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ದೂಕ್ ಪುರ್ತಿ ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಕುಡಿಚೆಂ ವಜನ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಅಶೆಂ ಬಸಯಿಲ್ಲಿ ಕೃತಕ್ ಗಾಂಟ್‌ಯಿ ಥೊಡ್ಯಾ ಕಾಳಾನ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಉಪ್ಜಯ್ತ್. ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಹೆರಾಂ ಥಂಯ್ ಹಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಯಶಸ್ವಿ ಜಾತಾ ಆನಿ ಜಾಯಿತ್ತಿಂ ವರ್ಸಾಂ ಸುಶೆಗ್ ಮೆಳ್ತಾ.

10. 2 ಪಾಟಿಕಣ್ಯಾಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಝುರ್ಚಿಂ ವಾ ಸ್ಪೊಂಡಿಲೋಸಿಸ್

ಪಾಟಿಕಣ್ಯಾಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಝುರುನ್ ವೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್‌ಚ್ ಸುರು ಜಾವ್ಯೆತಾ; ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಹೊ ಏಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಜಾವ್ನಾಸ್ತಾ. ಗೊಮ್ಟೆಚಿಂ ಆನಿ ಪೆಂಕ್ಟಾಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಝುರುನ್ ವೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಪಾಟಿಕಣ್ಯಾಚಿಂ ಹಾಡಾಂ (vertebral column) ಝುರುನ್ ವೆಚ್ಯಾಕ್ ವಯ್ದ್ಯಕೀಯ್ ನಾಂವ್ ಸ್ಪೊಂಡಿಲೋಸಿಸ್. ಗೊಮ್ಟೆಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಝುರುನ್ ವೆಚ್ಯಾಕ್ Cervical Spondylosis ಮ್ಹಣ್ ಆನಿ ಪೆಂಕ್ಟಾಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಝುರುನ್ ವೆಚ್ಯಾಕ್ Lumbar Spondylosis ಮ್ಹಣ್ ಆಪಯ್ತಾತ್. (ಹರ್ದ್ಯಾ ಗುಡಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ಪಾಟಿಕಣ್ಯಾಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಬೊರಿಯಾಂನಿ ಬಾಂಧುನ್ ಆಸ್ತಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಝುರುನ್ ವಚಾನಾಂತ್).

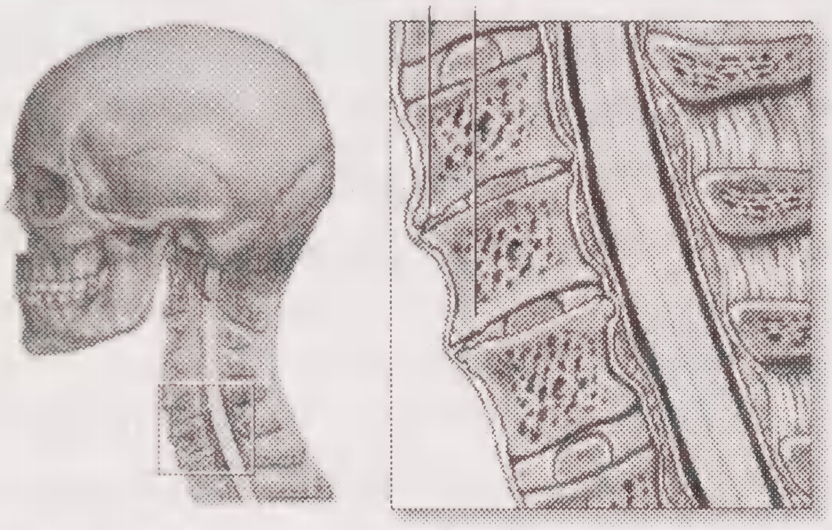
ಝುರ್ಚಿಂ ಹಾಡಾಂ, ಚರ್ಚಿ ದೂಕ್

ಪಾಟಿಕಣ್ಯಾಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಝುರುನ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲಿ ದೂಕ್ ಥರಾವಳ್ ಆಸ್ತಾ. ಗೊಮ್ಟೆಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಝುರ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಸುರ್ವೆರ್ ಗೊಮ್ಟೆರ್ ಪಾಟ್ಲ್ಯೆ ಕುಶಿನ್ ಮಾತ್ರ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ತಾ. ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ದೂಕ್ ಚಡ್ ಆಸುನ್ ಗೊಮ್ಟಿ ಹಾಲಂವ್ಕ್‌ಚ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಅಶೆಂಚ್ ಪೆಂಕ್ಟಾಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಝುರುನ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲಿ ದೂಕ್ ಸುರ್ವೆರ್ ಸಕಯ್ಲ್ಯೆ ಪಾಟಿಂತ್, ಪೆಂಕ್ಟಾಂತ್, ಪೆಂಕ್ಟಾಚ್ಯೆ ಕುಶಿನ್ ಆಸ್ತಾ. ಪಾಟಿಕಣ್ಯಾಚ್ಯಾ ಹಾಡಾಂ ಮುಖ್ಲ್ಯಾನ್ ಮೆಂದ್ವಾಚಿ ವಾಲ್ ಆಸ್ತಾ. ಮೆಂದ್ವಾವಾಲಿ ಥಾವ್ನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಸರುನ್ ಶಿರೊ ಯೆತಾತ್. ಗೊಮ್ಟೆಚ್ಯಾ ಹಾಡಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಬಾವ್ಳ್ಯಾಕ್ ಆನಿ ಹಾತಾಂಕ್ ಹ್ಯೊ ಶಿರೊ ವೆತಾತ್.

ಪೆಂಕ್ಟಾಚ್ಯೊ ಶಿರೊ ಪಾಂಯಾಕ್ ಯೆತಾತ್. ಅಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಗೊಮ್ಟ್ಯಾಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಝುರುನ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲಿ ದೂಕ್ ಬಾವ್ಳ್ಯಾಕ್ ಆನಿ ಪೆಂಕ್ಟಾಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಝುರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ದೂಕ್ ಪಾಯಾಂನಿ ಆಸ್ಯೆತಾ.

ಪೆಂಕ್ಟಾಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಝುರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪೆಂಕ್ಟಾ ಥಾವ್ನ್ ದೂಕ್ ವಯ್ಲ್ಯಾ ಪೊಟ್ಟ್ಯಾಂತ್ ಪಾಟ್ಲ್ಯೆ ಕುಶಿನ್ ಚರುನ್ ವಚ್ಯೆತಾ. ಗೊಮ್ಟೆಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಝುರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಗೊಮ್ಟೆಚ್ಯಾ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾನ್ ದೂಕ್ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್ ಆಸ್ತಾಂ ಏಕ್ ವಾ ದೋನ್‌ಯಿ ಭುಜಾಂಚೆರ್, ಬಾವ್ಳ್ಯಾಂಚೆರ್ ಆನಿ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಹಾತಾಂಚ್ಯೆ ಲಾಂಬಾಯೆಚೆರ್ ವಿವಿಧ್ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ತಾ. ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಹಿ ದೂಕ್ ಗೊಮ್ಟೆಚ್ಯಾ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾನ್ ಮಾತ್ಯಾಚ್ಯಾ ಪಾಟ್ಲ್ಯೆ ಕುಶಿಕ್‌ಯಿ ಪಾಜಾರುನ್ ವೆತಾ.

ಝಿರುನ್ ಆಯಿಲ್ಲಿಂ ಗೊಮ್ಟ್ಯಾಚಿಂ ಹಾಡಾಂ



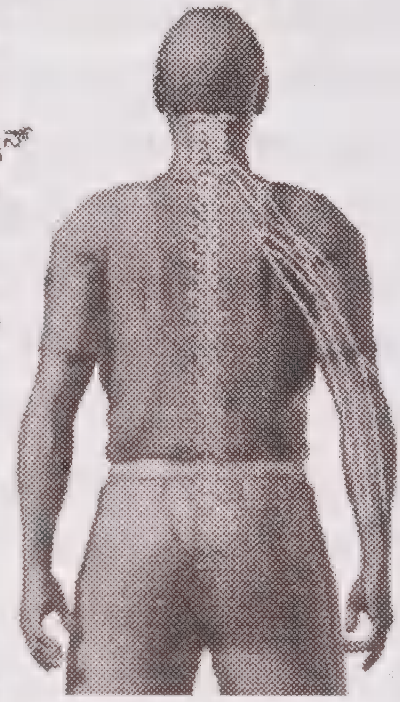
ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ದೂಕ್ ಹಳ್ತ್ ಪ್ರಮಾಣಾರ್ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಆನಿ ಕಸಲೊಯ್ ಭೊರ್ ಪಡ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಚಡ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ದೂಕ್ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಆಸ್ತಾ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಥೊಡೆ ದೀಸ್ ತೆ ಥೊಡೆ ಹಫ್ತೆ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಆಸ್ತಾ ಆನಿ ಜೊಕ್ತಿ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ಆನಿ ಫಾವೊ ತೆಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿನಾ ತರ್ ದೂಕ್ ಪರತ್ ಪರತ್ ಉಸ್ಕೆತಾ. ನೀಟ್ ಬಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವಾ ಉಭೆಂ ರಾವ್ಲ್ಯಾರ್ ದೂಕ್ ಚಡ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ; ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಉಶೆಂ ದವರಿನಾಸ್ತಾಂ ನಿದ್ಲ್ಯಾರ್ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಪೆಂಕಟ್ ನೀಟ್ ಕರ್ನ್ ಥೊಡೊ ವೇಳ್ ಬಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಪೆಂಕ್ಟಾಂತ್ ದೂಕ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಮುಖಾರ್ ಬಾಗ್ವೊಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಅಶೆಂ ಪಾಟಿಕಣ್ಯಾಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಝುರ್‌ಲ್ಲಿ ದೂಕ್ ಥರಾವಳ್ ಆಸ್ತಾ.

ವಾಯಾಚೆ ಉಪದ್ರ್ ನ್ಹಯ್

ಪಾಟಿಕಣ್ಯಾಂತ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ದೂಕ್ ಯೆತಲ್ಯಾಂನಿ ಆಪ್ಣಾಕ್ 'ವಾಯಾಚೆ ಉಪದ್ರ್' ಚಡ್ ಆನಿ ಆಪ್ಲಿ ಪೆಂಕ್ಟಾದೂಕ್ ವಾಯಾಚಿ ಮ್ಹಣ್ ಲೆಕ್ಚೆಂ ಆಸಾ. ಪೆಂಕ್ಟಾಂತ್ ಪಾಟಿಕಣ್ಯಾಂತ್ ಹಾಡಾಂ ವರ್ವಿಂ ಉಪ್ಜಲ್ಲಿ ದೂಕ್ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ 'ಗುಳೊ' ರಾವ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಭಗ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ವಾಯ್ ಧರ್‍ಲ್ಯಾ ಮ್ಹಣ್ ಭಗ್ತಾ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಕಣ್ಗಿ, ಬಟಾಟೆ, ವಾಂಯ್ಗಿಂ– ಅಸಲ್ಯೊ ವಸ್ತು ಖೆಲ್ಯಾರ್ ಪೊಟಾಂತ್ ವಾರೆಂ ಚಡ್ತಾ ಆನಿ ಹೆಂ ವಾರೆಂ, 'ವಾಯ್' ಜಾವ್ನ್ ಪಾಟಿಂತ್, ಪೆಂಕ್ಟಾಂತ್ ರಾವ್ತಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಚಿಂತಪ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ನ್ಹಯ್. ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ಲೆಂ ವಾರೆಂ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ವ್ಹರ್‍ಯ್ಚ್ಯೆ ತಸಲೆ ನಳ್ ಆಮ್ಚ್ಯೆ ಕುಡಿಂತ್ ನಾಂತ್. ವಾ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲೆಂ ವಾರೆಂ (ಗ್ಯಾಸ್) ಹಾಡಾಂಚ್ಯಾ ಗಾಂಟಿಂಕ್ ವಾ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂ ಭಿತರ್ ಪಾವುಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೆ ತಸಲಿ ಕಸಲಿಯ್ ವೆವಸ್ಥಾ ಆಮ್ಚ್ಯೆ

ಕುಡಿಂತ್ ನಾ. ಥೊಡೆ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ದಾಕ್ತೆರ್ ಪೆಂಕ್ಟಾದುಕಿಕ್ 'ವಾಯು ದೋಷ' ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್ ದಿತಾತ್ ಆಸ್ಯೆತ್. ಥೊಡೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ್ ಪಂಡಿತ್ ಹ್ಯೆ ದುಕಿಕ್ 'ಉಷ್ಣವಾಯು' ವಾ 'ಶೀತ ವಾಯು' ಕಾರಣ್ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ತೆಂಯ್ ಆಸಾತ್. ಆಯುರ್ವೆದಾಂತ್ ವಾಯುದೋಷ ಮ್ಹಣ್ಟ್ಯಾಕ್ ಆನಿ ಆಮಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್ ಮ್ಹಣ್ ಲೆಕ್ಚ್ಯಾಕ್ ಫರಕ್ ಆಸಾ. ಖೆಲ್ಲ್ಯಾ ವಸ್ತು ವರ್ವಿಂ ಪೆಂಕ್ಟಾಂತ್ ವಾಯ್ ಧರ್ತಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆ ಗಜಾಲಿಕ್ ವಯ್ಜಕೀಯ್ ಥರಾನ್ ವಿವರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಪೆಂಕ್ಟಾಂತ್ ದೂಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಅನ್ನಿಟಿಂತ್ ವಾರೆಂ ಉಪ್ಜಂವ್ಚ್ಯೊ ವಸ್ತು ಸಾಂಡಿಜೆ ಮ್ಹಣ್ ನಾ.



ಗೊಮ್ಟೆಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಝುರ್ಲ್ಯಾನ್ ದೂಕ್ ಆಶಿ ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಹಾತಾಂತ್ ಪಾಜಾರುನ್ ವಚತ್

ತಪಾಸ್ಣಿ ಆನಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ

ಗೊಮ್ಟೆಂತ್ ತಶೆಂ ಪೆಂಕ್ಟಾಂತ್ ಉಪ್ಜಂಚ್ಯೊ ಸಕ್ಕಡ್ ದುಕಿ ಪಾಟಿಕಣ್ಯಾಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಝುರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್‌ಂಚ್ ನ್ಹಯ್. ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಹ್ಯಾ ಹಾಡಾಂಚ್ಯೆ ಮೆಳವ್ಣೆಚೆರ್ ಭೊರ್ ಪಡುನ್ ವಾ ತ್ಯೊ ಕುಸ್ಕುನ್ ದೂಕ್ ಉಪ್ಜುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಹಾಡಾಂ ಮಧ್ಲಿ ಡಿಸ್ಕ್ ಫುಟುನ್ ದೂಕ್ ಉಪ್ಜನಾ. ಅಪ್ರೂಪ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ನಿಸ್ರಾಲ್ಲಿ ಡಿಸ್ಕ್ ದುಕಿಕ್ ಕಾರಣ್ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಡಿಸ್ಕ ನಿಸ್ರಾಲ್ಲಿ ದೂಕ್ ಪಾಟಿ ಕಣ್ಯಾಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಪಾಜಾರ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಕಡೆ ದುಕ್ತಾ. ಗೊಮ್ಟೆಚಿ ಡಿಸ್ಕ್ ತರ್ ಬಾವ್ಳ್ಯಾಂತ್ ಆನಿ ಹಾತಾಂಚೆರ್, ಪೆಂಕ್ಟಾಚಿ ಡಿಸ್ಕ್ ತರ್ ಪೊಟ್ರ್ಯಾಚೆರ್ ಆನಿ ಪಾಯಾಂತ್ ದೂಕ್ ಚಡ್ ಆಸ್ತಾ.

ಹಾಡಾಂಚ್ಯೊ ಗಾಂಟಿ ಕುಸ್ಕುನ್ ದೂಕ್ ಆಯಿಲ್ಲಿ ತರ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಥೊಡೆ ದೀಸ್ ಆರಾಮ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಪಾವ್ತಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ದುಕಿಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಕರ್ಚಿಂ ಆನಿ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ಸುಶೆಗ್ ದಿಂವ್ಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಘೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಪಡಾತ್.

ಗೊಮ್ಟೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಸ್ಪೊಂಡಿಲೋಸಿಸಾ ವರ್ವಿಂ ವಾ ಹೆರ್ ಅಸಾಮಾನ್ಯ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸಾ ತೆಂ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಕಾಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಕಳ್ತಾ. ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ MRI ತಸಲ್ಯೊ ಮ್ಹಾರ್ಗಾಯೆಚ್ಯೊ ತಪಾಸ್ಣ್ಯೊ ಸರ್ವಾಂಕ್ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾನಾಂತ್. ಪುಣ್ ದೂಕ್ ಉಣೆಚ್ ಜಾಯ್ನಾ ತರ್ ವಾ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಮ್ಹಣ್ ದುಬಾವ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ MRI ಕರುಂಕ್ ಪಡ್ತಾ.

ಸ್ಪೊಂಡಿಲೋಸಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ನಿವಾರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ ವಾ ಝುರ್‌ಲ್ಲಿಂ ಹಾಡಾಂ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ಯೆ ಗತಿಕ್ ವ್ಹರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ನಾ; ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ತಸಲಿ ಕಸಲಿಯ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ನಾ. ಪುಣ್ ಝುರುನ್ ವೆಚಿ ತೀವ್ರತಾ ಉಣಿ ಕರುಂಕ್ ಆನಿ ದೂಕ್ ಪರತ್ ಪರತ್ ಯೆವ್ನ್ ಸದಾಂಚ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಕ್ ಆನಿ ವಾವ್ರಾಕ್ ಬಾಧಕ್ ಜಾಯ್ನಾಶೆಂ ಕರುಂಕ್ ಮಾತ್ರ್ ಸಾಧ್ಯ್. ದೂಕ್ ಚಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಥೊಡೆ ದೀಸ್ ಪರಿಣತ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಚ್ಯಾ ಸೂಚನಾ ಖಾಲ್ ದೂಕ್ ನಿವಾರ್ಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಸೆವ್ಯೆತ್. ಆಜ್-ಕಾಲ್ ಹರ್ ಕಾಲೆತಿಚ್ಯಾ ವೆಕ್ತಿಂಕ್

ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ತಸಲಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸಾತ್. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್, ಕಿಡ್ನೆಚೆ ವಾ ಹೆರ್ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ದಿವ್ಯೆತ್ ತಸಲಿಂ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಕರ್ಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಮೆಳ್ತಾತ್. ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಹೆರ್ ಥೊಡಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಿತ್. ಪುಣ್ ಹಿಂ ಖಂಚಿಂಯ್ ಒಕ್ತಾಂ ದಾಕ್ತೆರಾಚ್ಯಾ ಸೂಚನಾವಿಣೆ ಆನಿ ಚಡ್ ಕಾಳ್ ಸೆವಿನಾಯೆ. ದೂಕ್ ರಾವ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಕರ್ಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಸೆಂವ್ಕ್ ನಜೊ.

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ದೂಕ್ ಚಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಕರ್ಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಸೆಂವ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಪಡಾತ್. ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿಂ ಫಕತ್ ದೂಕ್ ನಿವಾರ್ಚ್ಯೊ ಗುಳಿಯೊ ಮಾತ್ರ್ ಸೆವಿನಾಸ್ತಾಂ, ಕುಸ್ಕಲ್ಲ್ಯಾ ಗಾಂಟಿಂನಿ ಆಸ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲಿ ಸುಜ್ ಉಣಿ ಕರ್ಚ್ಯಾ ತಸಲಿಂ ಆನಿ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ಸುಶೆಗ್ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾ ತಸಲಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಸೆಂವ್ಚಿಂ ಬರೆಂ. ಒಕ್ತಾಂ ಆಪ್ಣಾಯಿತ್ಲ್ಯಾಕ್ ಘೆನಾಸ್ತಾಂ ಬರ್‍ಯಾ ದಾಕ್ತೆರಾಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆವ್ನ್ ವಾಪರ್ಚಿಂ ಗರ್ಜ್.

ಮಾಲ್ಭಡ್ಯಾಂನಿ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಕರ್ಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಚಡ್ ಚತ್ರಾಯೆನ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ತರ್ನ್ಯಾಟ್ಯಾಂಕ್ ದಿಂವ್ಚೆ ತಸಲಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಮಾಲ್ಭಡ್ಯಾಂಕ್ ದಿಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್. ಆಯ್ಲೆವಾರ್ ಕಿಡ್ನೆಂಕ್ ವಾ ಕಾಳ್ಜಾಕ್ ಬಾಧಕ್ ಕರಿನಾ ತಸಲಿಂ, ಮಾಲ್ಭಡ್ಯಾಂಕ್‌ಯಿ ದಿವ್ಯೆತ್ ತಸಲಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸಾತ್. ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಚ್ಯಾ ಸೂಚನಾ ಖಾಲ್ ತಿಂ ಸೆವ್ಯೆತಾ.

ಒಕ್ತಾಂ ಸೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ದೂಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಸುವಾತೆರ್ ಹುನ್ ಉದ್ಕಾಚೊ ಶೆಕ್ ದಿಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಸುಶೆಗ್ ಭಗ್ತಾ. ಅಸಲೊ ಶೆಕ್ ಬೊತ್ತ್ಲೆಂನಿ ವಾ ಬೆಗಾಂನಿ ಹುನ್ ಉದಕ್ ಭರ್ನ್ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್, ಹುನ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ವಸ್ತುರ್ ಭಿಜವ್ನ್, ಬಿಜಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ವಸ್ತ್ರಾಂತ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ಚ್ಯೆ ಸುವಾತೆರ್ ಶೆಕ್ ದಿಂವ್ಚೊ ಬರೆಂ. ಅವ್ಕಾಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಜೊಕ್ತಿ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ದೂಕ್ ವೆಗಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾವ್ಯೆತ್.

ದೂಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಸುವಾತೆರ್ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಕರ್ಚಿಂ ಮುಲಾಮಾಂ, ಬಾಮ್ ವಾ ತೇಲ್ ಪುಸ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಭಗಾತ್. ದೂಕ್ ಆಸ್ಚ್ಯೆ ಸುವಾತೆರ್ ಪುಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂಚೊ ಪರಿಣಾಮ್ ಸ್ಪಷ್ಟ್ ನಾ. ಕಾತಿಚೆರ್ ಪುಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಹ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂಚೊ ಕಿತ್ಲೊ ವಾಂಟೊ ಭಿತರ್ ಸರ್ತಾ ತೆಂವಿ ದುಬಾವಾಚೆಂ. ದೂಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಸುವಾತೆರ್ ಕಿತೆಂ ತರ್‌ಯಿ ಪುಸ್ಲಾಂ ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಜೋಪ್ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಕರ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಮಹತ್ವಾಚೊ ಜಾತಾ.

ಪೆಂಕ್ಟಾಂತ್ ದೂಕ್ ವಿಶೇಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂಕ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಂಕ್ ದಾಖಿಲ್ ಕರ್ನ್, ಪಾಯಾಂಕ್ ವಾ ಪೆಂಕ್ಟಾಕ್ ಜಡಾಯ್ ಉಮ್ಕಾಳಾವ್ನ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿಜೆ ಪಡ್ತಾ. ಅಶೆಂ ಕರ್ತಾನಾಂಯ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ರೀತ್ ಆನಿ ಚತ್ರಾಯ್ ಕರಿಜೆ. ಜಡಾಯ್ ಬಾಂಧ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹಾಡಾಂ ವೊಡ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ವಾ ಪೆಂಕ್ಟಾಚ್ಯೊ ಶಿರೊ ಸದಿಳ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಪ್ರಾಸ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಕ್ ಖಾಟಿಯೆಕ್ ಬಾಂಧುನ್ ದವರ್‌ಲ್ಲೊ ಅನ್ಭೋಗ್ ಚಡ್ ಫಾಯ್ದ್ಯಾಚೊ. ಪಿಡೆಸ್ತಾಕ್ ಖಾಟಿಯೆರ್ ನಿದುಂಕ್ ಜಡಾಯ್ ದಬಾವ್ ದಿತಾ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಂನಿ ಜಡಾಯೆ ಖಾತಿರ್ ರೇಂವ್ ವಾಪುರ್ತಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಪಾಯಾಂಕ್ ರೇಂವ್ ಬಾಂಧ್ಚಿ/ ಉಮ್ಕಾಳಾಂವ್ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್ ಆಸಾ. ರೆಂವೆ ಬದ್ಲಾಕ್ ಜಡಾಯೆ ಖಾತಿರ್ ಫಾತೊರ್, ತುಕ್ಚೆ ಫಾತೊರ್ ವಾ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ವಾಪುರ್ಯೆತಾ.

ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಲ್ಲೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್‌ಚ್ ಪೆಂಕ್ಟಾ ದುಕಿಕ್ ಚಡ್ತಾವ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್

ದೂಕ್ ಪರತ್ ಯೆನಾಶೆಂ ಕರುಂಕ್ ಸರ್ವಾಂನಿ ಸಲಿಸಾಯೆನ್ ಕರ್ಯೆತ್ ತಸಲಿಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ಆಸಾತ್. ದಾಕ್ತೆರಾಂ ಥಾವ್ನ್ ವಾ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ದಿತಲ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ತಿಂ ಶಿಕುನ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸದಾಂ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯೆ ಪರಿಂ ಕರಿತ್ತ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಘಟ್ ಕರುಂಕ್ ಆಸ್ಚಿಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ಪೆಂಕ್ಟಾದೂಕ್ ಪರತ್ ಯೆನಾಶೆಂ ಕರ್ಚ್ಯಾಂತ್ ವ್ಹಡ್ ಪಾತ್ರ್ ಘೆತಾತ್. ಪುಣ್ ಜಾಯಿತ್ತಿಂ ಜಣಾಂ ದೂಕ್ ರಾವ್ತಚ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಚೆಂಯ್ ರಾವಯ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ದೂಕ್ ಪರತ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ.

ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಮಾಳ್ಬದ್ಯಾಂಕ್ ದೂಕ್ ಉಣಿ ಕರುಂಕ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಚಡ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ. ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಘೆಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ದಾಕ್ತೆರಾಚ್ಯಾ ಸೂಚನಾ ಖಾಲ್ ಹುನ್ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಶೆಕ್ ವಾ ಬರ್ಫಾಚ್ಯಾ ಉದ್ಕಾಂತ್ ಥಂಡಾಯ್ ದಿವ್ಯೆತಾ.

ಸ್ಪೊಂಡಿಲೋಸಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ತಶೆಂ ತವಳ್ ತವಳ್ ದೂಕ್ ಯೆತಲ್ಯಾಂನಿ ಖಂಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ ದೂಕ್ ಯೆತಾ ಥಂಯ್ಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಘಟ್ ಕರಿಜೆ. ತ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿಜೆ. ಅಸಲಿಂ ಥೊಡಿಂ ವ್ಯಾಯಾಮಾಂ ಮಾಳ್ಬದ್ಯಾಂನಿಯ್ ಕರ್ಯೆತಾ. ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ದಿತಲ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ವಾ ದಾಕ್ತೆರಾಂ ಥಾವ್ನ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಶಿಕುನ್ ತೆ ನಿರಂತರ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ದೂಕ್ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ಉಣಿ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಚಡ್ತಾವ್ ಝುರುನ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯೆ ಪಾಟ್‌ದುಕಿಂಕ್ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾನಾ. ಮಾಳ್ಬದ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹಾಡಾಂ ಝುರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಪೆಂಕ್ಟಾಚ್ಯೆ ವಾ ಗೊಮ್ಟೆಚ್ಯೆ ದುಕಿಕ್ ಒಪ್ರೇಶನಾ ಥಾವ್ನ್ ಚಡ್ ಬರೆಪಣ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ನಾ.

ಕೊಲರ್ ಆನಿ ಬೆಲ್ಟ್ ನಾಕಾ

ಗೊಮ್ಟ್ಯಾಚಿಂ ಹಾಡಾಂ ಝುರುನ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಕೊಲರ್ ಘಾಲ್ಚೆ ಆಸ್ತಾತ್. ಪೆಂಕ್ಟಾಚ್ಯೆ ದುಕಿಕ್ ಪೆಂಕ್ಟಾಕ್ ಬೆಲ್ಟ್ ಬಾಂಧ್ಚೆ ಆಸ್ತಾತ್. ವಿಶೇಸ್ ದೂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ದೂಕ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ತಿತ್ಲೆ ದೀಸ್ ಉಠುನ್ ಚಲ್ತಾನಾ ಕೊಲರ್ ವಾ ಬೆಲ್ಟ್ ಘಾಲ್ಯೆತಾ. ನಿದ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವಾ ಆರಾಮ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ವೆಳಾರ್ ಹಿಂ ಸಾಧನಾಂ ಘಾಲಿನಾಯೆ. ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಕೊಲರ್ ವಾ ಬೆಲ್ಟ್ ಘಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪಾಟಿಕಣ್ಯಾಚ್ಯೆ ಭಂವ್ತಿಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಯಿತ್ ವೆತಾತ್ ಆನಿ ತಿಂ ಸಾಧನಾಂ ಘಾಲಿನಾ ತರ್ ಉಠುಂಕ್‌ಚ್ ಜಾಯ್ನಾ ತಸಲಿ ಪರಿಗತ್ ಯೆತಾ. ತ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ಕೊಲರ್ ವಾ ಬೆಲ್ಟ್ ಘಾಲ್ಚಿ ಸವಯ್‌ಚ್ ತಶೆಂ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಪಡುನ್ ವಾ ಹೆರ್ ಕಾರಣಾಂನಿ ಹಾಡಾಂ ಮೊಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಥೊಡೆ ದೀಸ್ ಗೊಮ್ಟ್ಯಾಕ್ ತರ್ ಕೊಲರ್ ಆನಿ ಪೆಂಕ್ಟಾಕ್ ಬೆಲ್ಟ್ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಾ. ಜಖಿಮ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಮಾತ್ರ್ ಅಸಲಿಂ ಸಾಧನಾಂ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಾತ್. ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಹಾಡಾಂ ಝುರ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ವಾ ಕುಸ್ಕಲ್ಲ್ಯೆ ವರ್ವಿಂ ದೂಕ್ ತರ್ ಕೊಲರ್ ವಾ ಬೆಲ್ಟ್ ಘಾಲ್ಚೆಂ ಆಡಾಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಬರೆಂ. ಪಾಟಿಚ್ಯಾ ಕಣ್ಯಾಚ್ಯಾ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ಆಪ್ಲಿ ಸಕತ್ ಪಾಟಿಂ ಜೊಡುಂಕ್ ಕೊಲರ್ ವಾ ಬೆಲ್ಟ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

11. ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಚಿ ಸುಜ್

ದಾನ್ಯೆಲಾಮಾಕ್ ಆತಾಂ ಸಾಟ್ ವರ್ಸಾಂಚಿ ಪ್ರಾಯ್. ಹ್ಯಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ದಾಕ್ತೆರಾಕಡೆಂ ಜಾಂವ್, ಆಸ್ಪತ್ರೆಕ್ ಜಾಂವ್ ತೊ ಗೆಲ್ಲೊ ನಾ. ಭಲಾಯ್ಕೆ ವಿಶಿಂ ವಿಶೇಸ್ ಚತ್ರಾಯೆನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ದಾನ್ಯೆಲಾಮಾಕ್ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾ ಸುಮಾರ್ ತೀನ್ ಮಯ್ನ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಮೂತ್ ವೆಚ್ಯಾಂತ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಜಾವ್ನಾಸ್‌ಲ್ಲೊ. ಮುತುಂಕ್ ಜಾತಾಲೆಂ, ಪುಣ್ ಮುತುಂಕ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯೆ ಕಡೆಂ ಮೂತ್ ಸುಟುಂಕ್ ಜಾಯಿತ್ತೊ ವೇಳ್ ವೆತಾಲೊ. ಪಯ್ಲೆಂಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಮೂತ್ ವೆಚೆಂಯ್ ಸರಾಗ್ ವಚಾನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ. ಜಾಯಿತ್ತೊ ವೇಳ್ ಮ್ಹಣಾಸರ್ ಥೆಂಬೆ ಥೆಂಬೆ ವೆತಾಲೆಂ. ಪಯ್ಲೆಂ ದೋನ್ ಮಿನುಟಾಂ ಭಿತರ್ ಜಾವ್ನ್ ವೆಚಿ ಹಿ ಗಜಾಲ್ ಆತಾಂ ಪಂದ್ರಾ ವೀಸ್ ಮಿನುಟಾಂಚೊ ವೇಳ್ ಘೆತಾಲಿ. ತೆಂವಿ ಪುರ್ತೆಂ ಗೆಲೆಂ ಮ್ಹಣ್ ನಾ. ಮುತುನ್ ಪಾಟಿಂ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾಚ್ ವೆಳಾನ್ ಪರತ್ ಮುತುಂಕ್ ಜಾತಾಲೆಂ. ಮುತುಂಕ್ ಬಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತೊಚ್ ಸಮಸ್ಸೊ. ದಿಸಾಚೆಂ ಕಶೆಂಯ್ ಜಾಲೆಂ, ರಾತಿಕ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆನಿಕ್‌ಯಿ ಚಡ್. ದಾನ್ಯೆಲಾಮಾ ವರ್ವಿಂ ಘರಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಹೆರಾಂಚಿಯ್ ನೀದ್ ಪಾಡ್. ಖಾಣಾಂತ್ ಖರಾಯ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಮ್ಹಣ್ ಲೆಕುನ್ ದಿಸಾಕ್ ದೊದೋನ್ ಬೊಂಡೆ ಹಾಡ್ನ್ ಪಿಯೆಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಮುತಾಚೆ ವಾಂದೆ ಉಣೆ ಜಾಲ್ಲೆನಾಂತ್. ಜಿರ್ಯಾಚೊ ಕಸಾಯ್ ಜಾಲೊ, ಬಾರ್ಲೆಚೊ ನೀಸ್ ಪಿಯೆವ್ನ್ ಜಾಲೊ. ದಾನ್ಯೆಲಾಮಾಕ್ ಹ್ಯಾ ಅಚಾನಕ್ ಸಮಸ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಪರ್ಯಾರ್ ದಿಸಾನಾ ಜಾಲೊ.

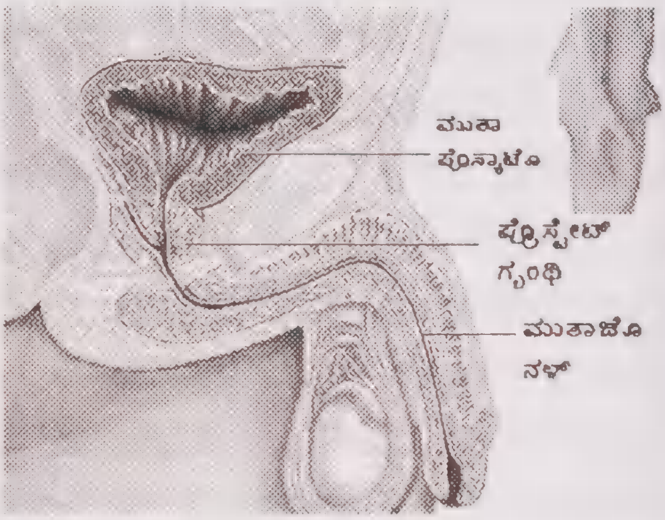
ಆಸ್ಪತ್ರೆಕ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯೆ ಕಡೆಂ ದಾಕ್ತೆರಾನ್ ತಪಾಸುನ್ ದಾನ್ಯೆಲಾಮಾಕ್ ಚ್ಯಾರ್ ದೀಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಂತ್ ದಾಖಲ್ ಕರ್ನ್ ಥೊಡ್ಯೊ ತಪಾಸ್ಣ್ಯೊ ಕೆಲ್ಯೊ. ನಿಮಾಣೆ ಮೂತ್ ವ್ಹೆಚ್ಯಾ ಕಡೆಂ ಭಿತರ್ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಸುಜುನ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಜಾಲ್ಯಾ. ಸದ್ಯಾಕ್ ಗುಳಿಯೊ ಖಾವ್ನ್ ಪಳೆವ್ನ್, ಸಮಸ್ಸೊ ಉಣೊ ಜಾಲೊ ನಾ ತರ್ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಕರುಂಕ್ ಪಡಾತ್ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್‌ಲ್ಲೆಂ.

ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ

ದಾದ್ಲ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಮುತಾಭಾಗಾಂತ್ ಮಾತ್ರ್ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ ಆಸ್ತಾ. (ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ನಾ, ದೆಕುನ್ ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸಾನಾ.) ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಮುತಾ ಪೊಸ್ಕ್ಯಾಟ್ಯಾಚ್ಯಾ ಸಕಯ್ಲ್, ಮುತಾನಳಿಯೆ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾನ್ ರೆವ್ಡುನ್ ಆಸ್ತಾ. ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥೆಚೆಂ ಪ್ರಮುಖ್ ಕಾಮ್ ಕಿತೆಂ ತೆಂ ಆಜೂನ್ ಸ್ವಷ್ಟ್ ಕಳಿತ್ ನಾ. ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥೆಂತ್ ತಯಾರ್ ಜಾಲ್ಲೊ ರಸ್ ವೀರ್ಯ್‌ರಸಾಕ್ ಮೆಳ್ತಾ ಆನಿ ವೀರ್ಯ್ ಕಣಾಂಕ್ ಚಡ್ ಬಾಳ್ವಿ ದಿತಾ ಮ್ಹಣ್ ಪಾತ್ಯೆತಾತ್.

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಹರ್ಯೆಕಾ ದಾದ್ಲ್ಯಾ ಥಂಯ್ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಪ್ರೇರಣ್ ವಾ ಕಾರಣ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಸುಜುಂಕ್ ಧರ್ತಾ. ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಮುತಾನಳಿಯೆಕ್ ರೆವ್ಡುನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಸುಜ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥೆ ಥಾವ್ನ್ ಮುತಾನಳಿಯೆಚೆರ್ ಭೊರ್ ಪಡ್ತಾ.

ಮುತಾನಳಿ ರಬ್ಬರಾಚ್ಯೆ ನಳಿಯೆ ಪರಿಂ ಮೊವ್ ಆಸ್ತಾ. ರಬ್ಬರಾಚ್ಯೆ ನಳಿಯೆಕ್ ಚಿಮ್ಟ್ಯಾನ್ ಅರ್‌ಶಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಸುಜ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮುತಾನಳಿಯೆಕ್ ಧಾಂಬುನ್ ಧರ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾತಾ. ಆನಿ ಅಶೆಂ ಮೂತ್ ಸರಾಗ್ ವೆಚ್ಯಾಕ್ ಬಾಧಕ್ ಯೆತಾ. ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥೆಚಿ ಹಿ ಸುಜ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಜಿವಾಕ್ ಬಾಧಕ್ ಹಾಡಿನಾ ವಾ ಹೆರ್ ಕಸಲ್ಯಾಂಯ್ ಮಾರೆಕಾರ್ ಕಾರಣಾನ್ ನ್ಹಯ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹಿಕಾ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥೆಚಿ ಸಾಧಿ ಸುಜ್ benign prostatic hyperplasia (BPH) ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥೆಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ತಿ ಸುಜ್ತಾ. (ವಿವರ್ ಮುಖಾರ್ ಆಸಾ).



ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಸುಜ್ತಾ ತೆಂ ಕಳಿತ್ ನಾ. ಜಲ್ಮಾಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಲ್ಹಾನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ ಪರಿಪಿಕಾಯೆಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಸಾಧಾರ್ಣ್ ದೊಡ್ತಿ ಜಾವ್ನ್ ವಾಡ್ತಾ. ತ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸುಮಾರ್ ಪಂಚ್ವೀಸ್ ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪರತ್ ಹಳ್ತಾನ್ ವಾಡುಂಕ್ ಧರ್ತಾ ಆನಿ ಸಾಟ್ ವರ್ಸಾಂಚಿ ಪ್ರಾಯ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಥೊಡ್ಯಾ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಎಕಾನೇಕ್ ಚಡ್ ವಾಡುನ್ ಯೆತಾ. ಹ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಸುಮಾರ್ ಅರ್ಧ್ಯಾಸ್ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಸುಜುನ್ ಮುತಾನಳಿಯೆಚೆರ್ ಭೊರ್ ಘಾಲುಂಕ್ ಧರ್ತಾ. ಸತ್ತರ್ ಆಯ್ಶಿಂ ವರ್ಸಾಂಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ (80 ಥಾವ್ನ್ 90 ಠಕ್ಕೆ) ದಾದ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಸುಜುನ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಚೊ ಅನ್ಭೋಗ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಆಸ್ತಾ. ಹ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಹರ್ ದಾದ್ಲ್ಯಾಚಿ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಸುಜುನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಥೊಡ್ಯಾ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮಾತ್ರ್ ಖುಣಾಂ ಆಸ್ತಾತ್.

ಮುತುಂಕ್ ಜಾತಾತ್ ತ್ರಾಸ್

ದಾನ್ಯೆಲಾಮಾಕ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ತವಳ್ ತವಳ್ ಮುತುಂಕ್ ಜಾಂವ್ಚೆಂ, ವೆಗಿಂ-ವೆಗಿಂ ಮುತುಂಕ್ ವಚಾಜೆ ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಒತ್ತಾಯ್, ಮುತುಂಕ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಮೂತ್ ಸುಟುಂಕ್ ಫಳಾಯ್, ಥೆಂಬೆ ಥೆಂಬೆ ವಾ ಬಾರಿಕಾಯೆನ್ ಮೂತ್ ವೆಚೆಂ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ ಸುಜ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಚಿಂ ಪ್ರಮುಖ್ ಖುಣಾಂ.

ಅಪ್ರೂಪ್ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಅಸಲಿಂ ಖಂಚಿಂಯ್ ಖುಣಾಂ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ

ಥಂಯ್‌ಯಿ ಎಕಾನೇಕ್ ಮೂತ್ ಬಂಧ್ ಜಾಯ್ತ್. ಶೆಳಿಕ್, ಖೊಂಕ್ಲೆಕ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಘೊಡ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂ ಖಾತಿರ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಒಕ್ತಾಂ ಸೆವ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಅಶೆಂ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಸುಜ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಚಿಂ ಖುಣಾಂ ಹಿಂವಾಳ್ಯಾ ದಿಸಾಂನಿ, ಥಂಡ್ ಹವ್ಯಾಂತ್, ಆಮಾಲ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಕಾರಣಾಂನಿ ಪಿಡೆಸ್ತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ವಯ್ರ್ ಪಡ್ಚಿಂ ವಾ ಚಡ್ ಜಾಂವ್ಚಿಂ ಆಸ್ತಾತ್.

ಸುಜುನ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥೆ ಥಾವ್ನ್ ಮುತಾನಳಿಯೆಚೆರ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಪಡ್ಚೊ ಸೊಡ್ನ್ ಹೆರ್ ಸಮಸ್ಸೆ ಉಪ್ಜನಾಂತ್. ಮೂತ್ ಸರಾಗ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ವಚಾನಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಮೂತ್ ಜಮುನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಮುತಾಪೊಸ್ಕಟ್ಯಾಚೆರ್‌ಯಿ ಭೊರ್ ಪಡ್ತಾ. ಸುರ್ವಾತೆರ್ ಮುತಾಪೊಸ್ಕಟೊ ಮೂತ್ ಭಾಯ್ರ್ ಘಾಲ್ಚ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ತವಳ್ ತವಳ್ ಸಂಕುಚಿತ್ ಜಾತಾ. ಪರತ್ ಪರತ್ ಮುತುಂಕ್ ಜಾತಾ ತರ್ ಘೊಡ್ಯಾ ಕಾಳಾನ್ ಮುತಾಪೊಸ್ಕಟ್ಯಾಚೆ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾತಾತ್. ಮೂತ್ ಪುರ್ತೆಂ ಭಾಯ್ರ್ ವಚಾನಾ ಆನಿ ಮುತುನ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್‌ಯಿ ಥೊಡೆಂ ಮೂತ್ ಮುತಾಪೊಸ್ಕಟ್ಯಾಂತ್ ಉರ್ತಾ.

ಮುತಾಪೊಸ್ಕಟ್ಯಾಂತ್ ಮೂತ್ ಪುರ್ತೆಂ ಖಾಲಿ ಜಾಯ್ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಚಡ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ ವಾ ಥೊಡಿಂ ಅನಾಹುತಾಂಯ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿಂ ಮುತಾಪೊಸ್ಕಟ್ಯಾಂತ್ ಬಾಕಿ ಉರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮುತಾಂತ್ ಬೆಕ್ಟೇರಿಯಾಂ ವಾಡುನ್ ಮುತಾನಳಿಯೆಂತ್ ಆನಿ ಮುತಾಪೊಸ್ಕಟ್ಯಾಂತ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಶನ್ ಆನಿ ಪೂ ಜಾಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ.

ಹೆರ್ ಘೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮೂತ್ ಪುರ್ತೆಂ ವಚಾನಾಸ್ತಾಂ ಮುತಾಪೊಸ್ಕಟ್ಯಾಂತ್ ಜಮುನ್ ಉರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಮುತಾಂತ್ಲೆಂ ಮೀಟ್ ಪಂದಾ ಉರುನ್ ಮುತಾಪೊಸ್ಕಟ್ಯಾಂತ್ ಫಾತೊರ್ ಉಪ್ಜತಿತ್.

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಸುಜ್‌ಲ್ಲಿ ವಯ್ರ್ ವಿವರಾಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಖುಣಾಂನಿಂಚ್ ಕಳಿತ್ ಜಾತಾ. ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಕಿತ್ಲೊ ಆಸಾ ಆನಿ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಧೊಶಿ ಆಸಾತ್ ತೆಂ ಸೊಧುನ್ ಕಾಡ್ಚ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ಸಾದೆ ಥೊಡೆ ತಪಾಸ್ಣ್ಯೊ ಕರುಂಕ್ ಪಡ್ತಾತ್. ಮೂತ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಆನಿ ಪೊಟಾಚೆಂ ಅಲ್ಟ್ರಾ ಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ ಸುಜ್‌ಲ್ಲಿ ಕಳಿತ್ ಜಾತಾ. ಅಪ್ರೂಪ್ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಹಿ ಸುಜ್ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥೆಂತ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಆಸಾ. ಅಶೆಂ ದುಬಾವ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ Prostate-Specific Antigen (PSA) ಮ್ಹಳ್ಳಿ ರಗ್ತಾತಪಾಸ್ಣಿ ಕರುಂಕ್ ಸಲಹಾ ದಿತಾತ್. ಅನ್ಭೋಗ್ ಆಸ್ಚೆ ದಾಕ್ತೆರ್ ಹಾಗ್ಣೆ ಮುಖಾಂತ್ರ್ ಲುವಾಂ ವಾಲ್ಲೆಂ ಬೋಟ್ ಘಾಲ್ನ್ ತಪಾಸುನ್‌ಯಿ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥೆಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಆಸಾ ವಾ ನಾ ತೆಂ ಪಾರ್ಕುಂಕ್ ಸಕ್ತಾತ್. ಅಸಲ್ಯೊ ತಪಾಸ್ಣ್ಯೊ ಕರುಂಕ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಂತ್ ದಾಖಲ್ ಜಾಯ್ಜೆ ಮ್ಹಣ್ ನಾ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಆನಿ ಪರ್ಯಾಯ್

ಪ್ರಾಯ್ ಚಡುನ್ ಯೆತಾನಾ ಚಡ್ತಾವ್ ಸರ್ವ್ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ ಸುಜುನ್ ಆಸ್ತಾ, ಪುಣ್ ತ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಮುತಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ಕಸಲೊಯ್ ಸಮಸ್ಸೊ ನಾ ತರ್ ಹೆರ್ ಕಸಲ್ಯೆಯ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾನಾ. ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಸುಜುನ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಸರ್ವಾಂಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾಚ್ ಜಾಯ್ ಮ್ಹಣ್ಯಿ ನಾ. ಸುಜ್ ಉಣಿ ಕರ್ನ್ ಮೂತ್ ವಚುಂಕ್ ಆಸ್ಚಿ ಆಡ್ಕಳ್ ಉಣಿ ಕರ್ಚಿಂ ಥರಾವಳ್ ಒಕ್ತಾಂ ಆತಾಂ ಮೆಳ್ತಾತ್. ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ವರ್ವಿಂ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಸುಮಾರ್ 60 ಥಾವ್ನ್ 70 ಠಕ್ಕೆ ಜಣಾಂಕ್ ಫಕತ್ ಒಕ್ತಾಂನಿ ಸಮಸ್ಸೊ ಉಣೊ ಜಾತಾ. ಪುಣ್ ಒಕ್ತಾಂ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್, ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಜೀಣ್‌ಭೊರ್ ಘೆಂವ್ಚಿಂ ಪಡ್ತಾತ್.

ತರ್‌ಯಿ ಸರ್ವಾಂ ಥಂಯ್ ಒಕ್ತಾಂನಿಂಚ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಮಿತಿಚೆರ್ ದವರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಾ. ಮುತಾನಳಿಯೆಕ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಹಾಡ್ಚೊ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥೆಚೊ ಭಾಗ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆನ್ ಕಾಡ್ನ್ ಮೂತ್ ಸರಾಗ್ ವ್ಹಾಳುಂಕ್ ಅವ್ಕಾಸ್ ಕರ್ನ್ ದಿತಾತ್. ಹ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ಆತಾಂ ವ್ಹಡ್ ಘಾಯ್ ಕರ್ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಪಡಾನಾ. ಮುತಾದಾರಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಉಜ್ವಾಡ್ ಘಾಂಕಂವ್ಚಿ ಏಕ್ ಬಾರೀಕ್ ನಳಿ ಭಿತರ್ ಘಾಲ್ತಾತ್. ಹೆ ನಳಿಯೆಕ್ cystoscope ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಹಿ ನಳಿ ಭಿತರ್ ಘಾಲ್ನ್, ತ್ಯೆ ನಳಿಯೆಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಹೆರ್ ಥೊಡಿಂ ಸಾಧನಾಂ ವಾಪ್ರುನ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಕರ್ಚೊ ಭಾಗ್ ಕಾತ್ರುನ್ ಕಾಡ್ತಾತ್. ಹ್ಯೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಕ್ Transurethral resection of the prostate ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಮಟ್ವ್ಯಾನ್ TURP ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ತಾತ್. ಆತಾಂ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥೆ ಖಾತಿರ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಯ್ಕಿಂ 90 ಠಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಹ್ಯಾ ಥರಾಚ್ಯೊ ಜಾವ್ನಾಸ್ತಾತ್. ಹ್ಯೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಂತ್ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾನ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಘಾಯ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಅನ್ಭೋಗ್‌ದಾರ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಚ್ಯಾ ಹಾತಾಂತ್ ಆನಿ ಬರ್ಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಂನಿ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್‌ಯಿ ಹೆಂ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಸುರಕ್ಷಿತ್. ಘಾಯ್‌ಚ್ ಕರಿನಾಂತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಘಾಯ್ ಗೂಣ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್ ಮ್ಹಣ್ ಭಿರಾಂತ್ ನಾ.

ಡಯಾಬೆಟಿಸ್, ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ತಸಲೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತೆ ಮಿತಿ ಭಿತರ್ ಹಾಡ್ನ್ ಹಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕರ್ಯೆತಾ. ಮೂತ್ ವಚುಂಕ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಥೊಶಿಕ್ ತುಲನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಒಪ್ರೇಶನಾ ವರ್ವಿಂ ಜಾಂವ್ಚೆ ಸಂಕಟ್ ಬೊವ್ ಉಣೆ ಆನಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ್. ಒಪ್ರೇಶನಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಮೂತ್ ಭಾಯ್ರ್ ವಚುಂಕ್ ಏಕ್ ನಳಿ (ಕ್ಯಾಥೆಟರ್) ದವರ್ತಾತ್. ಸುರ್ವಿಲೆ ಥೊಡೆ ದೀಸ್ ನಳಿಯೆಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗತ್ ಭರ್ಸಾಲ್ಲೆಂ ಮೂತ್ ವೆತಾ ಆನಿ ಹಳ್ತಾನ್ ಮೂತ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಬಣಾಚೆಂ ಜಾತಾ. ಒಪ್ರೇಶನಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಥೊಡ್ಯಾ ದಿಸಾಂ ಉಪ್ರಾಂತ್ 'ಕ್ಯಾಥೆಟರ್' ಕಾಡ್ತಾತ್ ಆನಿ ಸಮಸ್ಸೊ ಪುರ್ತೊ ನಿವಾರುನ್ ಆಸ್ತಾ.

ಹ್ಯೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥೆಚೊ ಲ್ಹಾನ್ ಭಾಗ್ ಮಾತ್ರ್ ಕಾಡ್ತಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಧಾ-ಪಂದ್ರಾ ವರ್ಸಾಂನಿ ಸುಮಾರ್ 10 ಪ್ರತಿಶತ್ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಪರತ್ ಥೊಶಿ ದಿಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. 70-80 ವರ್ಸಾಂಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್

ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಕರ್ಚೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಪರತ್ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಕರುಂಕ್ ಪಡ್ತಲ್ಯಾಂಚೊ ಸಂಖೊ ಉಣೊ. ಪನ್ನಾಸ್, ಸಾಟ್ ವರ್ಸಾಂಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಜಾಲ್ಯಾ ತರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಪರತ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ವೆಳಾರ್ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಕ್ ಭೆಟುನ್ ಒಕ್ತಾಂ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಅಸಲ್ಯೊ ಧೊಶಿಯಿ ಆಡಾವ್ಯೆತಾ.

ಅಪ್ರೂಪ್ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ನಳಿ ಪಾಶಾರ್ ಕರ್ನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಅಸಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಲ್ಹಾನ್ ಫಾಯ್ ಕರ್ನ್ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕಾಡ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ಥರಾಚ್ಯೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಂತ್ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಪುರ್ತಿ ಕಾಡ್ತಾತ್. ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕರ್ನ್ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕಾಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಪರತ್ ಸುಜುನ್ ಯೆನಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಸಮಸ್ಯಾಚೊ ಪರ್ಯಾರ್ ಶಾಶ್ವತ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ತಾ.

ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಚೆರ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೆಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಜಿವಿತಾಕ್ ಬಾಧಕ್ ಯೆನಾ. ಜೆರಾಲ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಲಗ್ಬಗ್ ವರ್ಸಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಪಾಟಿಂ ಮೆಳ್ತಾ. ಪುಣ್ ವೀರ್ಯ್‌ಸ್ರಾವ್ ಸಾರ್ಕೊ ಜಾಯ್ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಚೊ ಬಾಪುಯ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಸುಜ್ಜೆಂ ಚಡ್ತಾವ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹೊ ಊಣ್ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಜಾಯ್ನಾ.

ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥೆಚಿ ಸಾಧಿ ಸುಜ್ benign prostatic hyperplasia (BPH) ಏಕ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಜಾವ್ನಾಸುನ್, ಹಿ ಸುಜ್ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ಕೆನ್ಸರಾಕ್ ಬದ್ಲುನ್ ವಚಾನಾ. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಜಾಯಿತ್ಯಾ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ ಸುಜುನ್ ಯೆತಾ. ಪುಣ್ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥೆಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಅಪ್ರೂಪ್, ತರ್‌ಯಿ ಹೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಯೆವ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಪ್ರಮುಖ್. ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥೆಂತ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ದಿಸುನ್ ಯೆಂವ್ಚಿಂ ಆನಿ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ ಸುಜ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಆಸ್ಚಿಂ ಖುಣಾಂ ಚಡುಣೆ ಏಕ್‌ಚ್. ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರ್ ಹಾಗ್ಣೆ ಮುಖಾಂತ್ರ್ ಲುವಾಂ ಘಾಲ್ಲೆಂ ಬೋಟ್ ಭಿತರ್ ಘಾಲ್ನ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್ನ್ ಕೆನ್ಸರ್ ವ್ಹಯ್ ವಾ ನ್ಹಯ್ ತೆ ಅಂದಾಜ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾತ್. ಅಶೆಂ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಆನಿ ರಗ್ತಾ ತಪಾಸ್ಣೆಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಂತ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ ಜೆರಾಲ್ ಜಾವ್ನ್ ಕಳಿತ್ ಜಾತಾ. ನಳಿ ಪಾಶಾರ್ ಕರ್ನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಭಾಗ್ ತಪಾಸ್ಣೆಕ್ ಧಾಡ್ಲ್ಯಾರ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಕಿತೆಂ ತೆಂ ನಖ್ಚಿ ಕರ್ಯೆತಾ. ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥೆಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಂಗಡ್‌ಚ್ ಆಸಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಕೆನ್ಸರಾಚ್ಯೆ ಸುರ್ವಾತೆರ್ ರೇಡಿಯೋಥೆರಪಿ ಆನಿ ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಒಕ್ತಾಂ ದಿಂವ್ಚಿ (ಕಿಮೋಥೆರಪಿ) ಜಾಯ್ ಪಡಾತ್.

12. ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚೆಂ ಲೈಂಗಿಕ್ ಜಿವಿತ್

ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಬರಯ್ತಾನಾ ಲೈಂಗಿಕ್ ಜಿವಿತಾ ವಿಶಿಂ ಬರಯ್ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ಬೂಕ್ ಅಪೂರ್ಣ್ ಜಾತಾ. ಆಜ್‌ಕಾಲ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಜಿವಿತಾ ವಿಶಿಂ ಜಾಯಿತ್ತಿ ಮಾಹೆತ್ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸುನ್, ಮಾಲ್ಘಡ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್‌ಯಿ ಲೈಂಗಿಕ್ ಜಿವಿತಾ ವಿಶಿಂ ಜೊಕ್ತಿ ಸಮ್ಜಣಿ ಆಸ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಕಾಜಾರಿ ಜೊಡ್ಯಾಂ ಮಧೆಂ ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ಣಿ ತಾಂಚ್ಯಾ ಮೊಗಾಚೆಂ ಅಪರಿಮಿತ್ ಪ್ರಕಟಣ್ (sex is an extreme expression of marital love) ಮ್ಹಣ್ ಜೆಂ ಕಿತೆಂ ಸಾಂಗ್ತಾಂವ್ ತೆಂ ಫಕತ್ ತರ್ನ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೆಕ್ ಮಾತ್ರ್ ಲಗ್ತಿ ನ್ಹಯ್. ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್‌ಯಿ ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ಣಿ ಮೊಗಾಚಿ ಜಾವ್ನಾಸ್ತೆತಾ.

ಲೈಂಗಿಕ್ ಜಿವಿತ್ ತರ್ನಾಟ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಮಾತ್ರ್ ಕ್ರಿಯಾಳ್ ಆನಿ ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಲೈಂಗಿಕ್ ಜಿವಿತಾ ಥಾವ್ನ್ ನಿವೃತ್ತ್ ಜಾತಾತ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಚಿಂತಪ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆಸ್ತಾ. ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ಣಿ 'ತಿತ್ಲಿ ಬರಿ ನ್ಹಯ್' ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಚಿಂತಪ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಜೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ಣೆಚಿ ಉರ್ಬಾ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ವೊಡ್ನಿ ಧಾಂಬುನ್ ದವರುಂಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಜೊಡ್ಯಾ ಮಧ್ಲೊ ಮೋಗ್ ಜಿವಾಳ್ ದವರ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್‌ಯಿ ಲೈಂಗಿಕ್ ಎಕ್ವಟ್ ಮಹತ್ವಾಚೊ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಪುಣ್ ತ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಕುಡಿಂತ್ ಥೊಡಿ ಬದ್ಲಾವಣ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಕಿತೆಂಯ್ ಪಿಡಾ ಆಸಾತ್ ತರ್ ತ್ಯೆ ಪಿಡೆ ವರ್ವಿಂ ಲೈಂಗಿಕ್ ಎಕ್ವಟ್ ಜೊಕ್ತ್ಯಾನ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂ ವಚ್ಯೆತಾ. ಕುಡಿಂತ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಪಾಂಕ್ ಸರಿ ಜಾವ್ನ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಜಿವಿತಾಂತ್ ಚಡುಣೆ ಕರುಂಕ್ ಪಡಾತ್.

ಉತ್ರುನ್ ವೆಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಸ್ತ್ರಿ

ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಸ್ತ್ರಿಯೆಚ್ಯಾ ಲೈಂಗಿಕ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಥೊಡೆಂ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾತಾ. ತರ್ನ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಉದ್ರೇಕ್ ಯೆತಾನಾ ಯೋನಿ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾನ್ ಭಿಜ್ತಾ ಆನಿ ತಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಎಕ್ವಟ್ ಸಲೀಸ್ ಜಾತಾ. ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಉದ್ರೇಕ್ ಸ್ಥಿತೆಚೆರ್ ಯೋನಿ ಭಿಜ್ಚಿ ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಸ್ತ್ರಿಯೆಕ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ಣೆಕ್ ಉರ್ಭಾ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಯೋನಿ ಜೊಕ್ತ್ಯಾನ್ ಭಿಜಾನಾ.

ಯೋನಿಂತ್ ಹೆರ್ ಥೊಡೆ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾತಾತ್. ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ಯೆತಾನಾ ಯೋನಿ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಸ್ ಅಶೀರ್ ಜಾತಾ ಆನಿ ಯೋನಿಚೊ ಭಿತರ್ಲೊ ಅವ್ಕಾಸ್ ಮಟ್ವೊ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಯೋನಿಚಿ ಭಿತರ್ಲಿ ಕಾತ್‌ಯಿ ಪಾತಳ್ ಪಡ್ತಾ.

ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ಣೆಕ್ ಸ್ತ್ರಿಯೆಚಿ ವೊಡ್ನಿ ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ಣೆ ವಿಶಿಂ ತಿಚ್ಯಾ ಮನೋಭಾವಾಚೆರ್

ಹೊಂದೊನ್ ಆಸ್ತಾ; ಮಾಲ್ಘಡ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ನೆ ವಿಶಿಂ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಚಿಂ ಚಿಂತ್ನಾಂ, ಮನೋಭಾವ್ ಥರಾವಳ್ ಆಸಾತ್. ಆಪ್ಣಾಕ್ ಪ್ರಾಯ್ ಜಾಲಿ ಆನಿ ಆಪುಣ್ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ಯೆ ತಿತ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಿತ್ ನಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಚಿಂತಪ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ವೊಡ್ಣಿ ಉಣಿ ಕರಿತ್ ತರ್, ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ನಿ ಬರಿ ನ್ಹಯ್, ಭಕ್ತಿಕ್ ಕಾರಣಾಂನಿ ತಿ ಆಡಾಯಿಲ್ಲಿ ಬರಿ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಭೊಗಪ್ಯಿ ಸ್ತ್ರಿಯೆ ಥಂಯ್ ವೊಡ್ನಿ ನಿಂವುಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ನಿ ಬರಿ ಆನಿ ಜೊಡ್ಯಾಂ ಮಧ್ಲೊ ಮೋಗ್ ಚಡಂವ್ಕ್ ತಿ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಚಿಂತಪ್ ಸ್ತ್ರಿಯೆಕ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಥರಾನ್ ಕ್ರಿಯಾಳ್ ದವರುಂಕ್ ಸಕತ್. ಮಯ್ನ್ಯಾಚೊ ಸ್ರಾವ್ ರಾವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ವಾ ಮೆನೋಪಸ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಕ್ ಗರ್ಭೆಸ್ತ್ ಜಾಯ್ತ್ ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಭಿರಾಂತ್ ಆಸಾನಾ. ಥೊಡ್ಯೊ ಸ್ತ್ರಿಯೊ ಹ್ಯಾ ಕಾರಣಾನ್ ಮಯ್ನ್ಯಾಚೊ ಸ್ರಾವ್ ರಾವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಜಿವಿತಾಂತ್ ಸಕ್ರಿಯ್ ಆಸ್ತಾತ್.

ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ನೆಚೆರ್ ತೃಪ್ತೆಚಿ ತೀಕ್ಷ್ಣತಾಂ ಉಣಿ ಜಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ, ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್‌ಯಿ ಸ್ತ್ರಿಯೆಕ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ನೆಂತ್ ಖುಶಿ ಭೊಗ್ಯೆತಾ. ತಿಣೆ ಅಪೇಕ್ಸುಂಚ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತ್ಯಾನ್ ಜೊಕ್ತ್ಯಾನ್ ತಯಾರ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ತಿಕಾ ಲೈಂಗಿಕ್ ತೃಪ್ತಿ ಮಜೆಚಿ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಬದ್ಲಾಪ್

ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಬದ್ಲಾಪ್ ಚಡ್. ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ನೆಚ್ಯಾ ಹರ್ ಹಂತಾಂನಿ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾತಾ. ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಉದ್ರೇಕ್ ತರ್ನ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೆ ತಿತ್ಲೊ ಆಸಾನಾ. ವಿಶ್ವೊ ಉದ್ರೇಕ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಚಡ್ ವೇಳ್ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಾ. ಉದ್ರೇಕ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಶಿಶ್ನ್ ತರ್ನ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಪರಿಂ ಚಡ್ ಘಟ್ ಆಸಾನಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಉದ್ರೇಕ್ ವೆಗಿಂ ನಿಂವ್ತಾ. ಸ್ಖಲನ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ವೀರ್ಯ್‌ರಸ್ ಉಣೊ ಆಸ್ತಾ, ಪುಣ್ ವೀರ್ಯ್‌ಕಣ್ ಆಸ್ತಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಸ್ತ್ರಿ ಫಳಾಧಿಕ್ ದಿಸಾಂನಿ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ತಸಲಿ ತರ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್‌ಯಿ ದಾದ್ಲೊ ಬಾಪಯ್ ಜಾಯ್ತ್. ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸಂಭೋಗ್ ಕೆಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪರತ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ನಿ ಆಧಾರುಂಕ್ ಸಭಾರ್ ವೊರಾಂ ತೆ ಥೊಡೆ ದೀಸ್‌ಬ್ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಿತ್.



ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಥೊಡ್ಯಾ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ನೆಕ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಆಸಕ್ತ್ ನಾಸ್ತಾಂ ವೆಚೊ ಆನಿ ಉರ್ಬಾ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಲೈಂಗಿಕ್ ಭಾಗ್

ಉದ್ರೇಕ್‌ಚ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ದಿಸುನ್ ಯೆತಾ. ಲಾಂಬ್ ಕಾಳಾಚೊ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ, ಥೊಡ್ಯೊ ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯೊ ಪಿಡಾ, ಚಡ್‌ಲ್ಲೊ ರಗ್ತಾದಾಬ್ ವಾ ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ವಾಪ್ರುನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂ ವರ್‌ವಿಂ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಉದ್ರೇಕ್ ಯೆನಾಸ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಉಬ್ಜಾತ್.

ಲೈಂಗಿಕ್ ಜಿವಿತಾಕ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೊ ಪಿಡಾ

ಮತಿಂತ್ ಉರ್ಬಾ ಆನಿ ಲೈಂಗಿಕ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಉದ್ರೇಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯಾ ವಿವಿಧ್ ಕಾರಣಾಂನಿ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್‌ಣಿ ಕಷ್ಟಾಂಚಿ ವಾ ಅಸಾಧ್ಯ್ ಜಾವ್ಯೆತ್.

- **ಲಾಂಬ್ ಕಾಳಾಚ್ಯೊ ದುಕಿ:** ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಕುಡಿಂತ್ ಥಂಯ್ ಹಾಂಗಾ ವಿವಿಧ್ ಕಾರಣಾಂನಿ ದುಕಿ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ದೊಂಪ್ರಾಚ್ಯೊ, ಪೆಂಕ್ಟಾಚ್ಯೊ ಗಾಂಟಿ ಝುರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಗಾಂಟಿದುಕಿ ಆಸ್ತಾತ್. ಪ್ರಾಯ್ ಉತ್ರುನ್ ವೆತಾನಾ ಹಾತಾಂ-ಪಾಯಾಂಚ್ಯಾ ಮಾಸಾಳ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ರಗತ್ ಉಣೆ ಜಾತಾ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ವರ್‌ವಿಂ ವೋಳ್ ಆನಿ ದೂಕ್ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಥೊಡ್ಯೊ ದುಕಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ನಿವಾರುಂಕ್ ಜಾತಿತ್.

- **ಜಿಣ್ಯೆಂತ್ ನಿರಾಸಕ್ತ್:** ಥೊಡ್ಯಾ ಪ್ರಾಯೆಸ್ತಾಂ ಥಂಯ್ ಸದಾಂಚ್ಯಾ ಜಿವಿತಾಂತ್‌ಚ್ ಆಸಕ್ತ್ ಆಸಾನಾ. ಕಾರಣ್ ಆಸ್ತಾಂ ವಾ ನಾಸ್ತಾಂ ಮತಿಚ್ಯೆ ಸುಕ್ತೆಂತ್ ಆಸ್ತಿತ್. ಸಾರ್ಕಿ ನೀದ್ ಪಡಾನಾಸ್ಲಿ, ಪುರಾಸಣ್ ಭಗ್ಚಿ- ಅಸಲ್ಯಾ ಕಾರಣಾಂನಿ ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ನೆಕ್ ಮನ್ ಆಸಾನಾ.

- **ಕಾಳ್ಜಾಚ್ಯೊ ಆನಿ ಹೆರ್ ಪಿಡಾ:** ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ವಾ ಆರ್ ಮಾರ್ಲ್ಲಿ (ಪ್ಯಾರಲಿಸಿಸ್ strokes) ತಸಲೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಉಪ್ಜುನ್ ಜೆರಾಲ್ ಭಲಾಯ್ಕಿಚ್ ಅವ್ಯವಸ್ತ್ ಜಾತಾ. ಅಶೆಂ ಜಾಲ್ಲೆಂಚ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಎಕ್ವಟ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿ ಭಲಾಯ್ಕಿಯ್ ಪಾಡ್ ಜಾತಾ ಮ್ಹಣ್ ಲೆಕ್ತಾತ್. ತಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ತಾಂಚ್ಯೆಚ್ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾ ಹೆರಾಂಕ್ ತುಲನ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ವಿಶೇಸ್ ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಸಮಸ್ಸೊ ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಹೆರ್ ಕಾರಣಾನ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಪಾಡ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಆಸ್ಯೆತ್.

- **ಡಯಾಬೆಟಿಸ್:** ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಸುಮಾರ್ 50 ಠಕ್ಕೆ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್‌ಯಿ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳಾ ಥಾವ್ನ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗ್ತಾನಳ್ ಅಶೀರ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ವಾ atherosclerosis ಸಮಸ್ಸೊ ಉಪ್ಜತಾ. ಹ್ಯೆ ವರ್‌ವಿಂ ಲೈಂಗಿಕ್ ಉದ್ರೇಕಾಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಶಿಶ್ನಾಕ್ ವ್ಹಾಳುನ್ ವೆಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೊ ಜಾತಾ. ಸಾಂಗಾತಾಚ್ ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಶಿಶ್ನಾ ಥಾವ್ನ್ ಸಂವೇದನ್ ವ್ಹರ್ಚೆ ಆನಿ

ಶಿಶ್ನಾಕ್ ಮೆಂದ್ವಾ (ವಾ ಮೆಂದ್ವಾವಾಲ್) ಥಾವ್ನ್ ಸಂದೇಶ್ ಹಾಡ್ನ್ ಪಾಂವ್ಚ್ಯೊ ಶಿರೊಯ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾತಾತ್. ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಕುಡಿಂತ್ ಮೊಟಾಯ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಚಿ, ಡಯಾಬೆಟಿಸ್ ಮಿತಿಚೆರ್ ನಾಸ್ಚೆಂ ಆನಿ ಧುಮ್ಪಿ ಸೆಂವ್ಚಿ ಹೆರಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಉಪ್ಜೊಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತ್.

● **ಚಡ್‌ಲ್ಲೊ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್:** ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಚಡುನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಶಿಶ್ನಾಂತ್ ಜಾಯ್ ತ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ತಯಾರ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಜೊಕ್ತ್ಯಾನ್ ಉದ್ರೇಕ್ ಜಾಯ್ನಾ.

● **ರಗ್ತಾನಳಾಂಚ್ಯೊ ಪಿಡಾ:** ರಗ್ತಾನಳಾಂಚ್ಯಾ ಪಿಡೆಂ ಪಯ್ಕಿಂ ರಗ್ತಾನಳ್ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾನ್ ಅಶೀರ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆಂವ್ಚಿ ವಾ atherosclerosis ಪಿಡಾ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್. ಸಗ್ಳ್ಯಾ ಕುಡಿಂತ್ ರಗ್ತಾನಳ್ ಅಶೀರ್ ಜಾಂವ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಉಪ್ಜಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಥೊಡ್ಯಾ ಭಾಗಾಂಕ್ ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಚಡ್ ಅನಾಹುತ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಲೈಂಗಿಕ್ ಭಾಗಾಂಚೆ ರಗ್ತಾನಳ್ ಅಶೀರ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಉದ್ರೇಕ್ ಸ್ಥಿತೆಚೆರ್ ಶಿಶ್ನಾಕ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ರಗತ್ ಉಣೆ ಜಾತಾ ಆನಿ ಶಿಶ್ನ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ಉದ್ರೇಕ್ ಜಾಯ್ನಾ.

● **ಒಕ್ತಾಂಚೊ ಪ್ರಭಾವ್:** ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ವಿವಿಧ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಚೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಆಸುನ್ ತ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂ ಪಾಸತ್ ಒಕ್ತಾಂ ಸೆವ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್, ಒಕ್ತಾಂಚ್ಯಾ ಪ್ರಭಾವಾನ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಉಪ್ಜೊಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶ್ಶರ್ ಉಣೊ ಕರುಂಕ್ ವಾಪುರ್ಚೆ ಪ್ರೊಪನಲೋಲ್, ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೊರೊಥಯಜೈಡ್, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ವಾಪುರ್ಚೆಂ ಫ್ಯಾಮೊಟಿಡಿನ್, ಸಿಮೆಟಿಡಿನ್, ದುಕಿಕ್ ವಾಪುರ್ಚೆಂ ಇಂಡೊಮೆಥಸಿನ್, ಮತಿಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಲೀಥಿಯಮ್ ಅಸಲ್ಯಾ ಆನಿ ಹೆರ್ ಒಕ್ತಾಂಚ್ಯಾ ಪ್ರಭಾವಾನ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಯೆಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ.

● **ಮೂತ್ ಪಾಜಾರ್ಚೆಂ:** ಥೊಡ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಖೊಂಕ್ಲಿ ಕಾಡ್ಲ್ಯಾರ್, ಬಳಾನ್ ಶಿಂಕ್ ಕಾಡ್ಲ್ಯಾರ್, ಹಾಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ಮೂತ್ ಪಾಜಾರ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ದಿಸುನ್ ಯೆತಾ. ಅಪ್ರೂಪ್ ಥೊಡ್ಯಾ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಆಪಾಪಿಂಚ್ ಮೂತ್ ಪಾಜಾರುನ್ ವೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ನೆಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಅಶೆಂ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚಡ್. ಮೂತ್ ಪಾಜಾರುನ್ ವೆತಾ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಕಾರಣಾನ್ ಥೊಡಿಂ ಜೊಡಿಂ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಆಸಕ್ತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ನಿ ಆಡಾಯ್ತಾತ್.

ಥೊಡ್ಯೊ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಆನಿ ಲೈಂಗಿಕ್ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್

ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ವಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಜಾಯ್ ಪಡ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿಂಯ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಲೈಂಗಿಕ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ಜಾಲ್ಲಿ ತರ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಭಗ್ಚಿ ಆನಿ ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ನಿ ಆಡಾಂವ್ಚೆಂ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ.

• **ಗರ್ಭ್‌ಕೋಶ್ ಕಾಡ್‌ಲ್ಲೊ:** ಥೊಡ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಗರ್ಭ್‌ಕೋಶ್ ಆನಿ ತಾಕಾ ಲಗ್ತಿ ಭಾಗಾಂನಿ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂ ಖಾತಿರ್ ಗರ್ಭ್‌ಕೋಶ್ ಒಪ್ರೇಶನಾ ಮುಖಾಂತ್ರ್ ಕಾಡ್ತಾತ್. ಹ್ಯಾ ಒಪ್ರೇಶನಾ ವರ್‍ವಿಂ ಲೈಂಗಿಕ್ ಜಿವಿತಾಕ್ ಜೆರಾಲ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಒಪ್ರೇಶನ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ದಾಕ್ತೆರಾಚ್ಯಾ ಸೂಚನಾ ಖಾಲ್, ಒಪ್ರೇಶನ್ ಜಾವ್ನ್ ಸುರ್‍ವಿಲೆ ಥೊಡೆ ಮಯ್ನೆ ಮಾತ್ರ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್‍ನಿ ಆಡಾಯ್ಜೆ. ತ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್‍ನಿ ಕರ್‍ಯೆತಾ. ಗರ್ಭ್‌ಕೋಶ್ ಕಾಡ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸ್ತ್ರಿಯೆನ್ ಗರ್ಭೆಸ್ತ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ನಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಚತ್ರಾಯ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಲೈಂಗಿಕ್ ಎಕ್ವಟ್ ಮುಖಾರುನ್ ವ್ಹರ್‍ಯೆತಾ.

• **ಸ್ಥನ್ ಕಾಡ್‌ಲ್ಲೆಂ:** ಥೊಡ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಕ್ ಸ್ಥನಾಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾ ಖಾತಿರ್ ಸ್ಥನ್ ಕಾಡುಂಕ್ ಪಡ್ತಾ. ಸ್ಥನಾಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಂತ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಥರ್ ಆಸುನ್ ಥೊಡಿಂ ಕೆನ್ಸರಾಂ ಒಪ್ರೇಶನಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕಿಮೋಥೆರಪಿ ವಾ ರೆಡಿಯೋಥೆರಪಿ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಪುರ್‍ತಿಂ ಗೂಣ್ ಜಾತಾತ್. ಸ್ಥನಾಂಕ್ ಆನಿ ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್‍ನೆಕ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಲಗ್ತಿ ನಾ.

• **ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಒಪ್ರೇಶನ್:** ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ ಸುಜುನ್ ವೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಆನಿ ಹ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕರುಂಕ್ ಪಡ್ತಾ. ಚಡ್ತಾವ್ ಸುಜ್‌ಲ್ಲೊ ಭಾಗ್ ಮಾತ್ರ್ ಮುತಾನಳಿಯೆಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಆಯ್ದ್ ವಾಪ್ರುನ್ ಕಾಡ್ತಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ವಿಶೇಸ್ ಸಮಸ್ಸೆ ಜಾಯ್ನಾಂತ್. ಥೊಡ್ಯಾ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹ್ಯಾ ಒಪ್ರೇಶನಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಮೂತ್ ಪಾಜಾರ್‍ಚೆಂ ಆನಿ ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಭಗ್ಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಉಪ್ಜುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ.

ಭಗ್ಣಾಂನಿ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್

ಮನ್ಶ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್‍ನೆಚೆರ್ ತಾಚ್ಯೆ ಮತಿಚ್ಯಾ ಭಗ್ಣಾಂಚೊ ಪ್ರಭಾವ್ ಆಸ್ತಾ. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆಪುಣ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಥರಾನ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಲಾಂ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಭಗಪ್ ತಾಚ್ಯೆ ಥಂಯ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯೆಕ್ ಕಾರಣ್ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂ ವರ್‍ವಿಂ ವಾ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾವಣೆಂನಿಚ್ ಥೊಡ್ಯಾ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂಕ್ ಅಪ್ರೂಪ್ ವಾ ತವಳ್ ತವಳ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಉದ್ರೇಕ್ ನಾಸ್ತಾಂ ವೆಚೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ವರ್‍ವಿಂ ಆಪುಣ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಥರಾನ್ ಅಸ್ಕತ್ ಜಾಲಾಂ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಚಿಂತಪ್ ದಾದ್ಲ್ಯಾ ಥಂಯ್ ನೀಜ್ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಉಪ್ಜುಂಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಅಶೆಂಚ್ ವಯ್ರ್ ವಿವರಾಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್‌ಯಿ ಆಪುಣ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಥರಾನ್ ಆಕರ್ಷಿತ್ ನಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಚಿಂತಪ್ ವಾ ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್‍ನಿ ಬರಿ ನ್ಹಯ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ 'ಭಕ್ತಿಕ್' ಭಗಪ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ನಿರಾಸಕ್ತೆಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾಚ್, ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾ

ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಭೊರಾ ವರ್ವಿಂ, ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ವಾ ಆಪ್ಲಾಸ್ತಕಿಂ ಉಪ್ಜಲ್ಲ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂನಿ ಘೊಡ್ಯಾ ಜೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ನೆಚೆರ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಉರ್ಬಾ ನಾಸ್ತಾಂ ವಚ್ಯೆತ್.

ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಆನಿ ಲೈಂಗಿಕ್ ಜಿವಿತ್



ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ನಿ ಕಾಳ್ಜಾಚೆರ್ ಚಡ್ ಭೊರ್ ಘಾಲ್ತಾ ಮ್ಹುಣ್ ಜೆರಾಲ್ ಚಿಂತಪ್ ಆಸಾ. ಪುಣ್ ನೀಜ್ ಗಜಾಲ್ ತಶಿ ನ್ಹಯ್. ಲೈಂಗಿಕ್ ಎಕ್ವಟ್ ಕರ್ತಾನಾ ಕಾಳ್ಜಾಚೆರ್ ಪಡ್ಚೊ ಭೊರ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಸದಾಂಚ್ಯಾ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಹೆರ್ ಕಾಮಾಂಕ್ ಸರ್ ಕರ್ಯೆತಾ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಚಿಂತ್ಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಲೈಂಗಿಕ್ ಎಕ್ವಟ್ ಕಾಳ್ಜಾಚೆರ್ ವಿಶೇಸ್ ಭೊರ್ ಘಾಲಿನಾ. ಪುಣ್ ಹರ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಥಂಯ್ ತಾಚ್ಯೆ ಮತಿಚಿ ಪರಿಗತ್, ಕುಡಿಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಆನಿ ಹಾರ್ಟ್‌ಎಟ್ಯಾಕ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂಚೆಂ ಲೈಂಗಿಕ್ ಜಿವಿತ್ ಹಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್, ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ಲೆಂ ಲೈಂಗಿಕ್ ಜಿವಿತ್ ಮಾಂಡುನ್ ಹಾಡುಂಕ್ ಪಡ್ತಾ.

ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ನೆಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಕಾಳ್ಜಾಚೆರ್ ಪಡ್ಚೊ ಭೊರ್ ವೆಗಾನ್ ಚಲ್ಚ್ಯಾಕ್ ವಾ ಬಸುನ್ ಘರ್ಚೆಂ ನೆಲ್ ಪುಸ್ಚ್ಯಾಕ್ ವಾ ಮಾಳಿಯೆಚಿಂ ಏಕ್-ದೋನ್ ಮೆಟಾಂ ಚಡ್ಚ್ಯಾ ತಿತ್ಲ್ಯಾಕ್ ಸರ್ ಕರ್ಯೆತಾ. ಕುಡಿಚೆರ್ ಅಸಲೊ ಸಾಧಾರ್ಣ್ ಭೊರ್ ಪಡ್ತಾನಾ ಕಿತೆಂ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲೆಂಚ್ ಬದ್ಲಾಪ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ನೆಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್‌ಯಿ ಜಾತಾ. ಕಾಳ್ಜಾಚಿ ಉಡ್ಣಿ, ಉಸ್ವಾಸ್ ಘೆಂವ್ಚೊ ವೇಗ್, ರಗ್ತಾದಾಬ್ ಹೆಂ ಸರ್ವ್ ಹಳ್ತ್ ಭೊರಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾನಾ ಕಿತೆಂ ಜಾತಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಮಾತ್ರ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ನೆಂತ್‌ಯಿ ಜಾತಾ. ಏಕಾದಾವೆಳಾ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಜಾವ್ನ್, ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿಕ್ ವಯ್ರ್ ಸುಚಾಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ತಿತ್ಲ್ಯಾ ಭೊರಾಚಿಂ ಕಾಮಾಂ ಕರುಂಕ್ ದಾಕ್ತೆರಾನ್ ಪರ್ವಣ್ಗಿ ದಿಲ್ಯಾ ತರ್ ತಾಣೆ ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ನೆಂತ್‌ಯಿ ಪಾತ್ರ್ ಘೆವ್ಯೆತಾ. ಏಕಾದಾವೆಳಾರ್ ಕಾಳ್ಜಾಕ್ ಚಡ್ ಸುಶೆಗ್ ಜಾಯ್ ತರ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತ್ಯಾನ್ ಘೊಡ್ಯಾ ವಾಂಟ್ಯಾನ್ ಪಾಟಿಂ ಉರುನ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಭಲಾಯ್ಕೆಭರಿತ್ ಸಾಂಗಾತ್ಯಾಕ್ ಚಡ್ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಸೊಡ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕಾಳ್ಜಾಚೆರ್ ಭೊರ್ ಉಣೊ ಕರ್ಯೆತಾ.

ದಾದ್ಲ್ಯಾಕ್ ಕಾಳ್ಜಾಘಾತ್ ಜಾವ್ನ್ ಸ್ತ್ರಿ ಭಲಾಯ್ಕೆಂತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ನೆಂತ್ ದಾದ್ಲ್ಯಾಪ್ರಾಸ್ ತಿಣೆ ಚಡ್ ಸಕ್ರಿಯ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಲೈಂಗಿಕ್ ಎಕ್ವಟಾಚೆಂ ಆಸನ್ ಬದ್ಲುನ್ ದೊಗಾಂಯ್ಕಿ ತೃಪ್ತಿ ಮೆಳ್ಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಕರ್ಯೆತಾ. ದಾದ್ಲ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಸ್ತ್ರಿಯೆನ್ ವಯ್ರ್ ಯೆವ್ನ್ ಸಂಭೋಗ್ ಕರ್ಚ್ಯೆ ತಸಲ್ಯೆ ರಿತಿನ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ನಿ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ದಾದ್ಲ್ಯಾಕ್ ಚಡ್

ಬಾಧಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಜೊಡ್ಯಾನ್ ಅಸಲ್ಯಾ ಆನಿ ಹೆರ್ ಆಸನಾಂ ವಿಶಿಂ ಮಾಹೆತ್ ಘೆವ್ನ್ ಆಪ್ಣಾಂಕ್ ಜೊಕ್ತೆಂ ತಸಲೆಂ ಆಸನ್ ವಾಪ್ರುನ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಸಂಪರ್ಕ್ ಕರ್ಯೆತಾ.

ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಕ್ರಿಯಾಳ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಜಿವಿತ್

ಜೊಡ್ಯಾಂನಿ ಮೊಗಾನ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾಕ್ ಆನಿ ತಾಂಚೆ ಮಧ್ಲೊ ಮೋಗ್ ಜಿವಾಳ್ ದವರ್ಚ್ಯಾಕ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ಯಿ ಲೈಂಗಿಕ್ ಎಕ್ವಟ್ ಕರಿತ್ತ್ ಆಸ್ಯೆತಾ. ತಾಂಚ್ಯೆ ತಾಂಚ್ಯೆ ಗರ್ಜೆ ಆನಿ ಮರ್ಜೆಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಜಿವಿತ್ ಮುಖಾರುನ್ ವ್ಹರ್ಚೆಂ.

• ಜೊಡ್ಯಾನ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ಯಿ ಎಕಾಮೆಕಾ ಥಂಯ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಖಾಸ್ಗಿ ಲೈಂಗಿಕ್ ಗರ್ಜೆ ವಿಶಿಂ, ಲೈಂಗಿಕ್ ಭಗ್ಣಾಂ ವಿಶಿಂ ವ್ಯಕ್ತ್ ಕರಿತ್ತ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ಜಿವಿತಾಚ್ಯಾ ಲಾಂಬಾಯೆಕ್ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಮೊಗಾಚ್ಯಾ ಜಿವಿತಾ ವಿಶಿಂ ಎಕಾಮೆಕಾಕ್ ಕಳವ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಜೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ಯಿ ಅಶೆಂ ವ್ಯಕ್ತ್ ಕರ್ಚೆಂ ಸಮಸ್ಯಾಂಚೆಂ ಜಾಯ್ನಾ.

• ಹೆರ್ ಥರಾನ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಬರಿ ಆಸುನ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಥರಾನ್ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಭಗ್ಚ್ಯಾ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಆಪ್ಲ್ಯಾ ದಾಕ್ತೆರಾ ಕಡೆಂ ಹ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಸಲಹಾ ಘೆವ್ಯೆತಾ. ಆಯ್ಲೆವಾರ್ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂಚಿ ಲೈಂಗಿಕ್ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಉಣಿ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ಚಿಂ ಥೊಡಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸಾತ್. ದಾಕ್ತೆರಾಚ್ಯಾ ಸಲಹಾ ಪ್ರಮಾಣೆ ತಿಂ ಘೆವ್ಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂಕ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಅನಾಪೇಕ್ಷಿತ್ ಗೂಣ್ ಆಸಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಒಕ್ತಾಂ ಆಪ್ಲ್ಯೆಸ್ತಕಿಂ ಘೆಂವ್ಚಿಂ ನ್ಹಯ್.

• ಮಯ್ನ್ಯಾಚೊ ಸ್ರಾವ್ ರಾವುನ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಎಕ್ವಟಾಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಯೋನಿ ಜೊಕ್ತ್ಯಾನ್ ಭಿಜಾನಾ. ಹ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಲೈಂಗಿಕ್ ಎಕ್ವಟ್ ದುಕಿಚೊ ಜಾವ್ಯೆತಾ ವಾ ಲೈಂಗಿಕ್ ಎಕ್ವಟಾಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಯೋನಿಂತ್ ಹುಲೊಪ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಲೈಂಗಿಕ್ ಎಕ್ವಟಾಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ವಾಪುರ್ಚ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ಥೊಡ್ಯೊ ನಿಸ್ರುಂಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯೊ K Y Jelly ತಸಲ್ಯೊ ವಸ್ತು ಮೆಳ್ತಾತ್. ಥೊಡಿಂ ವ್ಯಾಸಲೀನ್ ತಸಲ್ಯೊ ವಸ್ತು ವಾಪುರ್ತಾತ್.

ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಪಿಡಾ

ಲೈಂಗಿಕ್ ಥರಾನ್ ಬದ್ಲುಂಚಿ ಪಿಡಾ ಖಂಚ್ಯೆಯ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಲಾಗಾತ್. ಲೈಂಗಿಕ್ ಪಿಡಾ ಆಸ್ಚ್ಯೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಡೆಂ ಲೈಂಗಿಕ್ ಸಂಪರ್ಕ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪಿಡಾ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಥರಾನ್ ಬದ್ಲುಂಚಿ ಪಿಡಾ ಅಪ್ರೂಪ್, ಆನಿ ತಿ ಆಯ್ಲ್ಯಾರ್ಯಿ ಚಡ್ತಾವ್ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್. ದಾದ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಆಪ್ಲಿ ಜಿಣ್ಯೆ ಸಾಂಗಾತಿಣ್ ಸೊಡ್ನ್ ಹೆರಾಂ ಕಡೆಂ ಲೈಂಗಿಕ್ ಕರ್ನಿ ಆಧಾರ್‌ಲ್ಲೆಂ 'ಏಯ್ಡ್ಸ್' ತಸಲಿ ಭಿರಾಂಕುಳ್ ಪಿಡಾ ಲಾಗುಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾಯ್ತ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯೆ ಚತ್ರಾಯೆನ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್.

13 ಮಾಳ್ಘಡೆ ಆನಿ ಕೆನ್ಸರ್

13.1 ಕೆನ್ಸರ್ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಜಾತಾ!

ಮಾಳ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಪ್ರಮುಖ್. ಲೊಂವ್, ನಾಕ್ಟ್ಯೊ ಆನಿ ದಾಂತಾಂಕ್ ಸೊಡ್ನ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಕೆನ್ಸರ್ ಸಮಸ್ಯಾಂತ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಥರ್ ಆಸುನ್ ಎಕಾಚ್ ಭಾಗಾಂತ್ ಉದೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಂತ್‌ಯಿ ಸಭಾರ್ ಥರಾಚೆಂ ಆಸ್ಯೆತಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿ ಉದೆಲ್ಲಿಂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಥರಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರಾಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಂಕ್ ಬಾಗ್ವಾತಾತ್, ವೆಳಾರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಪರಿಪೂರ್ಣ್ ಗೂಣ್ ಸಯ್ತ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ, ತರ್ ಹೆರ್ ಥೊಡಿಂ ಕೆನ್ಸರಾಂ ಉದೆತಾನಾಂಚ್ ಮೊರ್ನ್ಾಚಿ ಸಾಪ್ಳಿ ಘೆವ್ನ್ ಯೆತಾತ್.

ಕೆನ್ಸರ್ ಖಂಚ್ಯೆಯ್ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ, ಪುಣ್ ಚಡ್ತಾವ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಮಧ್ಯಮ್ ಆನಿ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಚಡ್. ಥೊಡ್ಯಾ ವರ್ಸಾಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ನಾತ್ಲ್ಲಿ, ಪುಣ್ ಆತಾಂ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಥರಾಂಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರ್ ಸಮಸ್ಯಾಂಕ್ ವಿವಿಧ್ ರಿತಿನ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಕೆನ್ಸರ್ ಖಂಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ ಉದೆಲಾಂ, ಕಿತ್ತುನ್ ಪಾವ್ಲಾಂ, ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ಗೆಲಾಂ ಇತ್ಯಾದಿಂಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿತಾತ್ ಆನಿ ಥೊಡಿಂ ಕೆನ್ಸರಾಂ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ಗೆಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸಯ್ತ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿವ್ನ್ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಲ್ಲಿಂ ಆಸಾತ್.

ಕೆನ್ಸರ್ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಉದೆತಾ?

ಕೆನ್ಸರ್ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಉಪ್ಜತಾ ಮಳ್ಳ್ಯಾ ಗಜಾಲಿಚೆರ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಕಾಳಾ ಥಾವ್ನ್ ವಯ್ಜಕೀಯ್ ಸಂಸೊದ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಆಸಾತ್. ಹರ್ ಭಾಗಾಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಂಕ್ ಥೊಡಿಂ ಕಾರಣಾಂ, ಥೊಡಿಂ ಪ್ರೇರಣಾಂ ಕಳಿತ್ ಆಸಾತ್ ಶಿವಾಯ್ ಖಂಚೆಂಯ್ ನಖ್ಚಿ ಸಾಂಗುಂಕ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ನಾ. ಥೊಡಿಂ ಕೆನ್ಸರಾಂ ಅನುವಂಶೀಯ್ ವಾ ಜೀನ್ಸಾಂಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ಹೆರ್ ಥೊಡಿಂ ಖಾಣ್-ಜೆವ್ಣಾಚೆರ್, ಮಾಗಿರ್ ಥೊಡಿಂ ಜಿಣ್ಯೆಚಾಲಿಚೆರ್ ಅಶೆಂ ಥರಾವಳ್ ಗಜಾಲಿಂಕ್ ಆನಿ ಕೆನ್ಸರಾಂಕ್ ಲಗ್ತಿ ಕೆಲ್ಲೆಂ ಆಸಾ. ಆಜೂನ್ ಹ್ಯಾ ವಿಶಯಾಂಚೆರ್ ಸ್ಪಷ್ಟತಾ ನಾ. ಸಂಸೊದ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಆಸಾತ್.

ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಕಳಿತ್ ನಾತ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಕಾರಣಾಂನಿ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಚ್ಯಾ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಂನಿ ಚಡ್. ಆವಯ್ಕ್, ಭಯ್ಣಿಕ್, ಆಜಿಯೆಕ್, ಮಾವ್ಶೆಂಕ್, ಮಾವೊಳ್ಶಿಕ್ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ, ಅಶೆಂ ಆವಯ್ ವಾ ಬಾಪುಯ್ ಹಾಂಚ್ಯೆ ಪಯ್ಕಿ ಕೊಣಾಎಕೆ ಕುಶಿನ್ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಕ್ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಆಯ್ಕುಂಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಎಕಾ ಸ್ಥನಾಂತ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ತರ್ ದುಸ್ರ್ಯಾಂತ್‌ಯಿ ಉಪ್ಜುಂಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚಡ್.

ಅಶೆಂಚ್ ಗರ್ಭ್‌ಕೋಶಾಚ್ಯೆ ಗೊಮ್ಟೆಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಕೊಣಾಯ್ಕಿ ಯೆವ್ಯೆತ್, ಪುಣ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ರಿಸ್ಕ್ ಚಡ್. ಲೈಂಗಿಕ್ ಥರಾನ್ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ವೆಚೆಂ

'ಪ್ಯಾಪಿಲೊಮಾ' ವೈರಸ್ ಹಾಚೊ ಸಂಪರ್ಕ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ, ಧುಮ್ಟಿ ಸೆವ್‌ಲ್ಲೆಂ, ಆರ್ಥಿಕ್ ಥರಾನ್ ಸಕಯ್ಲ್ಯಾ ವರ್ಗಾಚ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಗರ್ಭ್‌ಕೋಶಾಚ್ಯೆ ಗೊಮ್ಟೆಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಚಡ್ ದಿಸುನ್ ಯೆತಾ.

ಅಸಲಿಂ ಕಾರಣಾಂ ಆನಿ ಸಂಸೊದ್ ವದ್ರ್ಯೊ ಜೆರಾಲ್ ಸಕ್ಡಾಂಕ್ ಲಾಗು ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾಂತ್ ತರ್‌ಯಿ ಕೆನ್ಸರ್ ಆಡಾಂವ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಮಹತ್ವಾಚೆ ಜಾಲ್ಯಾತ್. ಕೆನ್ಸರಾಂಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಆಸ್ಚ್ಯೊ ಹ್ಯೊ ಸಂಗ್ತಿ ಪಯ್ಸ್ ಕೆಲ್ಯಾನ್ ತಿತ್ಲ್ಯಾ ವಾಂಟ್ಯಾಕ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜುಂಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಉಣಿ ಜಾತಾ.

ಕೆನ್ಸರ್–ಅನಿಯಮಿತ್ ವಾಡಾವಳ್

ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಕುಡಿಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಹರ್ ಭಾಗಾಂಚೆ ಮೂಳ್ ಘಟಕ್ ಜೀವ್‌ಕಣ್. ಕುಡಿಚೊ ಖಂಚೊಯ್ ಏಕ್ ಭಾಗ್ ವಿವಿಧ್ ಕಾಮಾಂ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಥರಾವಳ್ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ತಾ. ಹರ್ ಭಾಗಾಂತ್ಲೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ದುಸ್ರ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ವಿಂಗಡ್ ಆಸ್ತಾತ್. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್, ಕಾತಿಂತ್ಲ್ಯಾ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಕ್ ಆನಿ ಹಾಡಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಕ್ ಫರಕ್ ಆಸಾ. ಹಾಡಾಂತ್ಲೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಮಾಸ್ಕುಟಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂ ಪರಿಂ ನಾಂತ್. ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಕ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಕಾಮ್ ಆಸ್ತಾ ತಶೆಂಚ್ ಇತ್ಲೆಂಚ್ ಮ್ಹಣ್ ಆವ್ಕಯಿ ಆಸ್ತಾ. ಹರ್‌ದಿಸಾ ಕುಡಿಂತ್ಲೆ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಮೊರ್ತಾತ್ ಆನಿ ತ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ನವ್ಯಾನ್ ಥೊಡೆ ಉದೆತಾತ್. ಸಕ್ಕಡ್ ಬರೆಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ನವ್ಯಾನ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಮೂಳ್ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂ ಬರಾಬರ್ ಆಸ್ತಾತ್. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ರಗ್ತಾಂತ್ ಆಸ್ಚೆ ತಾಂಬ್ಡೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ 21 ದೀಸ್ ಮಾತ್ರ್ ವಾಂಚ್ತಾತ್. ತೆ ಮೆಲ್ಲೆಚ್ ತಾಂಚ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ನವ್ಯಾನ್ ತಸಲೆಚ್ ತಾಂಬ್ಡೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಉಪ್ಜತಾತ್. ತಶೆಂಚ್ ಕಾತಿಚೆರ್ ಆಸ್ಚೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಏಕ್, ದೋನ್ ಹಪ್ತ್ಯಾಂನಿ ಬದ್ಲುನ್ ನವೆ ಉದೆತಾತ್. ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಚಡ್ತಾವ್ ಹರ್ ಭಾಗಾಂನಿ ನವ್ಯಾನ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಆದ್ಲ್ಯಾ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಚೆಂಚ್ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಾತ್. ಹಿ ಜೈವಿಕ್ ಕ್ರಿಯಾ ಏಕಾ ಸ್ವಷ್ಟ್ ನಿಯಮಾ ಖಾಲ್ ಜಾತಾ.

ಪುಣ್ ವಿವಿಧ್ ಪ್ರೇರಣಾಂನಿ ಆನಿ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸ್ವಷ್ಟ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಕಾರಣಾಂನಿ ಥೊಡೆ ನವೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಉಪ್ಜುಂಚ್ಯಾಂತ್ ನಿಯಮ್ ಚುಕ್ತಾ. ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಚಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮೀತ್ ಚುಕುನ್ ಚಡ್ತಾ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್, ನವ್ಯಾನ್ ಉದೆಲ್ಲೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಮೂಳ್‌ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಕ್ ಶಾಳ್ ಪಡಾನಾಂತ್. ತಾಂಚೆಂ ಸ್ವರೂಪ್ ಆನಿ ಕಾಮ್ ಸಾರ್ಕೆಂ ಆಸಾನಾ. ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಹೆ ಅಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಆಪ್ಲೊ ಸಂಖೊ ವಿಶೇಸ್ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಚಡಯಿತ್ತ್ ವೆತಾತ್. ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಏಕೆ ಸುವಾತೆರ್ ಉದೆಲ್ಲೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಆನ್ಯೇಕೆ ಸುವಾತೆರ್ ವಚುನ್ ವಾಡಾನಾಂತ್. ಪುಣ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಉದೆಲ್ಲ್ಯಾ ಏಕಾ ಭಾಗಾ ಥಾವ್ನ್ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ವೆತಾತ್ ಆನಿ ಥಂಯ್‌ಯಿ ವಾಡ್ತಾತ್. ಅಶೆಂ ಅನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಉಪ್ಜುಂಚೆಂ ಆನಿ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ವೆಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಸಮಸ್ಯಾಚೆಂ ಪ್ರಮುಖ್ ಲಕ್ಷಣ್. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್

ಖಾಣಾಕೋಶಾಂತ್ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಉಪ್ಜುಂಚೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಆಪಾಪ್ಲೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್‍ನ್ ಆಸ್ತಾತ್, ತೆ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ವಚಾನಾಂತ್. ಪುಣ್ ಖಾಣಾಕೋಶಾಂತ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲೆ ಕೆನ್ಸರಾಚೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಲಾಗ್ಸಾರ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಲಿವರಾಂತ್ ವಾ ಪಯ್ಸ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಮೆಂದ್ವಾಂತ್ ವಚುನ್ ರಾವ್ತಿತ್; ಆನಿ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾ ಕಡೆಂ ನವ್ಯಾನ್ ವಾಡ್ತಾತ್, ಆನಿ ಥಂಯ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಕ್ ಬಾಧಕ್ ಕರ್ತಾತ್. ನವ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ವಾಡ್‌ಲ್ಲೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ತ್ಯಾ ಭಾಗಾಚ್ಯಾ ಕಾಮಾಂಕ್ ಆಡ್ಕಳ್ ಕರ್ತಾತ್. ಅಶೆಂ ವಾಡ್ಚೆ ಕೆನ್ಸರ್ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಖಾಣಾಕೋಶಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಮೂಳ್ ಕೆನ್ಸರಾ ಪರಿಂಚ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಸಭಾರ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಎಕಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಉಪ್ಜುನ್ ಆನ್ಯೇಕಾ ಭಾಗಾಕ್ ಪಾವ್‌ಲ್ಲೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಮರ್ಣಾಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹರ್ ಭಾಗಾಂತ್ ಉಪ್ಜುಂಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಂತ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಥರ್ ಆಸಾತ್. ಥೊಡ್ಯಾ ಥರಾಂಚಿಂ ಕೆನ್ಸರಾಂ ವೆಗಾನ್ ವಾಡ್ತಾತ್ ಆನಿ ವೆಗಿಂ ಮರ್ಣಾಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾತಾತ್ ತರ್ ಹೆರ್ ಥೊಡಿಂ ಕೆನ್ಸರಾಂ ಹಳ್ತಾನ್ ವಾಡ್ತಾತ್. ಹಳ್ತಾನ್ ವಾಡ್ಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಂಕ್ ಬಾಗ್ವುಂಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚಡ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ತಸಲೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲಿಂ ಜಾಯಿತ್ತೊ ಕಾಳ್ ಪರ್ಯ್ಯಾಂತ್ ವಾಂಚ್ತೆತ್. ಅಸಲಿಂ ಕೆನ್ಸರಾಂ ಚಡ್ ಅನಾಹುತ್ ಕರಿನಾಂತ್. ದಾಖ್ಲ್ಯಾಕ್ ರಗ್ತಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಧೊವ್ಯಾ ಕಣಾಂಕ್ ಲಾಗ್ಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರ್ ಸಮಸ್ಯಾಂತ್ ವಾ ಲ್ಯೂಕೇಮಿಯಾಂತ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಥರ್ ಆಸಾತ್. ಥೊಡ್ಯಾ ಥರಾಚೆಂ ಲ್ಯೂಕೇಮಿಯಾ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಥೊಡಿಂ ವ್ಹಡಾಂ ಥಂಯ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾತ್. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ರಿತಿಂತ್‌ಯಿ ಜಾಯಿತ್ತೊ ಫರಕ್ ಆಸಾ. ಲ್ಯೂಕೇಮಿಯಾ ಜಾಲ್ಲೆ ಥೊಡೆ ಜಣ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘೆವ್ನ್ ವರ್ಸಾಂಚಿಂ ವರ್ಸಾಂ ವಾಂಚ್ತಾತ್, ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಥರಾಚ್ಯಾ ಲ್ಯೂಕೇಮಿಯಾಂಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾಚ್ ಸಾಧ್ಯ್ ನಾ. ತಶೆಂಚ್ ಸ್ಥನಾಂಕ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಂನಿ, ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲೆಂ ಕಳಿತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾಚ್ ಮಯ್ನ್ಯಾಂ ಭಿತರ್ ಮರಣ್ ಯೆತ್ ತರ್, ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿವ್ನ್ ಪುರ್ತೆಂ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಆಸಾ. ಅಶೆಂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ ಭಾಗಾಂತ್‌ಚ್ ಥರಾವಳ್ ರಿತಿಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜತಾ; ಹರ್ ಭಾಗಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಏಕ್‌ಸಾರ್ಕೆಂ ಆಸಾನಾ. ಕಶೆಂ ಥೊಡೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ತಶೆಂ ಹೆರ್ ಥೊಡೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಶೀದಾ ಮರ್ಣಾಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ.

ಧುಮ್ಟಿ ಕೆನ್ಸರಾಚೆಂ ಪ್ರಮುಖ್ ಕಾರಣ್

ಮ್ಹನ್ಶ್ಯಾನ್ ಆಪ್ಲಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಪಾಡ್ ಕರುಂಕ್ ಆಪ್ಣಾಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಸವಯಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಸ್ಥಾನ್ ಕೆದ್ನಾಂಯ್ ಧುಮ್ಟೆಕ್ ವೆತಾ. ಕಾಳ್ಜಾಚೆ ಪಿಡಾ ಧರ್‌ಲ್ಲೆಂ ಕೆನ್ಸರಾ ಪರ್ಯ್ಯಾಂತ್, ಮತಿಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯೆ ಪರ್ಯ್ಯಾಂತ್ ಚಡ್ತಾವ್ ಹೆರ್ ಪಿಡೆಂಚ್ಯಾ ಪ್ರೇರಣಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಧುಮ್ಟಿ ಆಸ್ತಾಚ್.

ಧುಮ್ಟೆಕ್ ಆನಿ ಕೆನ್ಸರಾಕ್ ಬೊವ್ ಲಾಗ್ಸಿಲಿ ಸೈರಿಕ್. ಧುಮ್ಟೆಚೊ ಧುಂವ್ರೊರ್ (ಬಿಡಿ, ಸಿಗ್ರೆಟ್, ಚುರುಟ್ ವಾ ಹೆರ್ ಕಸಲ್ಯಾಯ್ ಥರಾನ್) ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪೊಪ್ಸಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್

ಉದೆಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚಡ್ತಾ. ಧುಮ್ಟಿಚ್ಯಾ ಧುರ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ತೊಂಡಾಚೆಂ, ವೊಂಟಾಂಚೆಂ, ತಾಳ್ಯಾಚೆಂ, ಖಾಣಾನಳಾಚೆಂ, ಲ್ಯಾರಿಂಕ್ಸ್ ವಾ ಆವಾಜ್ ಉಪ್ಜುಂಚ್ಯಾ Voice box (larynx) ಭಾಗಾಚೆಂ, ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ, ಪ್ಯಾನ್‌ಕ್ರಿಯಾಸ್, ಮುತಾಕೋಶ್ ಆನಿ ಮುತಾಪೊತ್ಯಾಚೆಂ (kidney and urinary bladder) ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಪಾತ್ಯೆವ್ಯೆತ್ ತಸಲೆ ಸಂಸೊದ್ ಆಸಾತ್.

ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್ ಪಾನ್‌ಫೊಡಿ ಸಾಂಗಾತಾ ಧುಮ್ಟಿ ಖಾಂವ್ಚಿ ಸವಯ್ ಆಸಾ; ಆಯ್ಲೆವಾರ್ ಗುಟ್ಕಾ ಖಾಂವ್ಚಿ ಸವಯ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾಂಕ್ ಜಾಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಾ. ಗುಟ್ಕ್ಯಾಂತ್‌ಯಿ ಧುಮ್ಟಿ ಆಸ್ತಾ. ಧುಮ್ಟಿ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ತೊಂಡಾಚೆಂ, ತಾಳ್ಯಾಚೆಂ, ಖಾಣ್ ಪೊಟಾಕ್ ವ್ಹರ್ಚ್ಯಾ ಖಾಣಾನಳಿಯೆಚೆಂ ಆನಿ ಪ್ಯಾನ್‌ಕ್ರಿಯಾಸ್ ಭಾಗಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉದೆಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಧುಮ್ಟಿಚಿ ಧುಳ್ ವಾ ಪೂಡ್ ನಾಕಾಕ್ ವೊಡ್ಚೆ ಆಸಾತ್. ಹಾಚೆ ವರ್ವಿಂ ತೊಂಡಾಂತ್, ತಾಳ್ಯಾಂತ್ ಆನಿ ಖಾಣಾನಳಿಯೆಂತ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಉದೆಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ.

ಧುಮ್ಟಿ ಖಂಚ್ಯೆಯ್ ರಿತಿನ್ ಸೆವ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಏಕ್ ನಾ ಏಕ್ ಭಾಗಾಂತ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಉದೆಂವ್ಚೆಂ ಆಡಾಂವ್ಚೆ ಖಾತಿರ್ ತರ್‌ಯಿ ಧುಮ್ಟಿ ಸೆವುಂಕ್‌ಚ್ ನಜೊ. ಧುಮ್ಟಿ ಸೆಂವ್ಚಿ ಆಡಾಯಿಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಥರಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಚುಕವ್ಯೆತ್. ಅಶೆಂ ಸಾಂಗ್ತಾಚ್ ಧುಮ್ಟಿ ಸೆಂವ್ಚಿ ಸವಯ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ 'ಧುಮ್ಟಿ ಸೆವಿನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಕ್‌ಯಿ ಕೆನ್ಸರ್ ಯೆತಾ ನ್ಹಯ್‌ವೆ..' ಮ್ಹಣ್ ವಾದ್ ಕರ್ರ್ಚೊ ಆಸಾ.

ಪೊಪ್ಸಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲ್ಯಾ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಧುಮ್ಟಿಚೊ ಧುಂವೊರ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಲೆ ಆಸ್ತಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಧುಮ್ಟಿಚೊ ಧುಂವೊರ್ ಪೊಪ್ಸಾಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಮ್ಹಣ್ ವಾದ್ ಆಸಾ; ತರ್‌ಯಿ ಧುಮ್ಟಿಚೊ ಧುಂವೊರ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸಕ್ಡಾಂ ಥಂಯ್ ಪೊಪ್ಸಾಂತ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಉದೆನಾ ತೆಂವಿ ಸತ್‌ಚ್. ತಶೆಂಚ್ ಪೊಪ್ಸಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಜೆಣ್ಯೆಂತ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸಯ್ತ್ ಧುಮ್ಟಿ ಸೆವಿನಾತ್‌ಲ್ಲೆ ಥೊಡೆಯ್ ಆಸ್ತಾತ್. ತರ್‌ಯಿ ಧುಮ್ಟಿ ಆನಿ ಕೆನ್ಸರಾಕ್ ಆಜೂನ್ ಕಳಿತ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲಿ ಕಿತೆಂ ತರ್‌ಯಿ ಸೈರಿಕ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ಚ್ಯಾಂತ್ ದುಬಾವ್ ನಾ.

ಧುಮ್ಟಿಚ್ಯಾ ಧುರ್ಯಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಕೆನ್ಸರ್ ಉದೆಂವ್ಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾಂವ್ಚಿಂ, ಆಜೂನ್ ವಯ್ಜಕೀಯ್ ಸಂಸಾರಾಕ್ ಉಗ್ತಾಡಾಕ್ ಯೆನಾತ್‌ಲ್ಲಿಂ ಕಿತೆಂ ತರ್‌ಯಿ ಚಡಿತ್ ಗಜಾಲ್ ಆಸಾ ಜಾಯ್ಜೆ. ಧುಮ್ಟಿ ಆನಿ ತಿ ಗಜಾಲ್ ಸಾಂಗಾತಾ ಮೆಳ್ಳ್ಯಾರ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಪೊಪ್ಸಾಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಕ್ ಧುಮ್ಟಿ ಏಕ್ ಮಾತ್ರ್ ಕಾರಣ್ ನ್ಹಯ್. ವಾತಾವರಣಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಗೆಲ್ಲೆ ಥೊಡೆ ರಾಸಾಯನಿಕ್, ಜೈವಿಕ್ ವಾ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ವಸ್ತ್ ಧುಮ್ಟಿ ಸೆವಿನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಪೊಪ್ಸಾಂತ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜಯ್ತಾ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಧುಮ್ಟಿ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸಕ್ಡಾಂಕ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಯೆನಾ, ಪುಣ್ ಪೊಪ್ಸಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉದೆಲ್ಲ್ಯಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಜಣ್ ಧುಮ್ಟಿ ಸೆವ್‌ಲ್ಲೆ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಒಪ್ಪುನ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್. ಫಕತ್ ಪೊಪ್ಸಾಚೆಂ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್ ವಯ್ರ್ ವಿವರಾಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಪರಿಂ ತೊಂಡಾಚ್ಯಾ ವೊಂಟಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಮುತಾಪೊತ್ಯಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಭಾಗಾಂಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಕ್ ಆನಿ ಧುಮ್ಟಿಕ್ ಸಂಬಂಧ್ ಆಸಾ. ತಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಆಡಾಂವ್ಚೆ ಖಾತಿರ್ ಧುಮ್ಟಿ ಸೆಂವ್ಚಿ

ಸವಯ್ ಆಜೂನ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ತಿ ಸುರು ಕರಿನಾಯೆ ಆನಿ ಕೊಣಾಕ್ ಧುಮ್ಟಿ ಸೆಂವ್ಚಿ ಸವಯೆರ್ ಪಡ್ಲಾಂ ತಾಣಿಂ ಧುಮ್ಟಿ ಸೊಡುಂಕ್ ಪ್ರಯತ್ನ್ ಕರಿಜೆ.

ಖಾಣ್-ಪಿಯೊಣೆ ಆನಿ ಕೆನ್ಸರ್

ಖಾಣ್-ಜೆವ್ಣಾಂತ್ ಆನಿ ಪಿಯೊಣ್ಯಾಂತ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಪುಂಚೆಂ ಪುರ್ತೆಂ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಅಮೆರಿಕಾಚ್ಯೆ ಕೆನ್ಸರ್ ಸೊಸಾಯ್ಟಿನ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಪುಂಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಉಣಿ ಕರ್ಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ಥೊಡಿ ಸಲಹಾ ದಿಲ್ಲಿ ಆಸಾ:

ರಾಂದ್ವಯ್-ಫಳಾಂ ಚಡ್ ಖಾಂವ್ಚಿಂ: ಮಾಸಾಚ್ಯಾ ಖಾಣಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ರಾಂದ್ವಯೆಚೆಂ ಜೆವಣ್ ಆನಿ ಫಳ್-ವಸ್ತು ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರ್‍ಯೊ ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಸಮ್ಜಣಿ ವಯ್ಜಕೀಯ್ ಶ್ಥೆತಾಂತ್ ಆಸಾ. ಮಾಸಾಚಿಂ ಖಾಣಾಂ ಉಣಿ ಕರ್ನ್ ರಾಂದ್ವಯೆಚೆಂ ಖಾಣ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಕ್ ಲಗ್ತಿ ಕೆನ್ಸರ್ (cancer of colon) ಆನಿ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಣೆ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಯೆರೊಪಾಚ್ಯಾ ಆನಿ ಅಮೆರಿಕಾಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂನಿ ಚಡ್. ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಪುಂಚೆಂ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಚಡ್ ನಾರ್ಕುಟ್ ಭಾಗ್ ಆಸ್ಚ್ಯೆ ರಾಂದ್ವಯೆಚ್ಯಾ ಖಾಣಾ ತೆವ್ಳಿಂ ಚಡ್ ಮಾಲ್ವೊಣಿ ದಿಸುನ್ ಯೆತಾ. ರಾಂದ್ವಯೆಚ್ಯಾ ಜೆವ್ಣಾ ಸಾಂಗಾತಾ ಆಂಬೆ, ಸಂತ್ರಾಂ-ಮುಸುಂಬಿ, ಕಾಳಿಂಗ್-ಪೊಪಾಯ್ ತಸಲೆ ಫಳ್ ವಸ್ತು ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರ್‍ಯೊ. ರಾಂದ್ವಯ್ ಆನಿ ಫಳ್ ವಸ್ತು ಚಡ್ ಆಸ್ಚ್ಂ ಖಾಣ್ ಪೊಪ್ಸಾಚೆಂ, ಖಾಣಾನಳಿಯೆಚೆಂ ಆನಿ ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಣೆ ಕರುಂಕ್‌ಯಿ ಸಕ್ತಾ.

ಚರಬ್ ಉಣಿ: ಖಾಣಾಂತ್ ಚರಬ್ ಸಾಧ್ಯ್ ತಿತ್ಲಿ ಉಣಿ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕುಡಿಚಿ ಮೊಟಾಯ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಕುಡಿಚಿ ಮೊಟಾಯ್ ಉಣಿ ಕರುಂಕ್ ಆನಿ ತ್ಯಾ ಮುಖಾಂತ್ರ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಲಗ್ತಿ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಸಮಸ್ಸೆ ಉಣೆ ಕರುಂಕ್, ಸದಾಂಚ್ಯಾ ಖಾಣಾ-ಜೆವ್ಣಾಂತ್ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಚಡ್ ಆಸ್ಚಿಂ ತೇಲ್ ಆನಿ ಚರ್ಬೆಚಿಂ ಖಾಣಾಂ ಸಾಧ್ಯ್ ತಿತ್ಲಿಂ ಉಣಿ ಕರುಂಕ್ ಸಲಹಾ ದಿತಾತ್. ಕುಡಿಚಿ ಮೊಟಾಯ್ ಉಣಿ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ತಿತ್ಲೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಪುಂಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಉಣಿ ಜಾತಾ.

ಸೊರೊ ಉಣೊ: ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ಚಡ್ ಸೊರೊ ಪಿಯೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ತೊಂಡಾಚೆಂ, ತಾಳ್ಯಾಚೆಂ, ಖಾಣಾ ನಳಿಯೆಚೆಂ, ಲಿವರಾಚೆಂ, ಮುತಾಕೋಶಾಂಚೆಂ ಆನಿ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚಡ್ತಾ. ಆಮಾಲ್ ಪಿಯೊಣ್ಯಾಚಿ ಸವಯ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ತಿ ಸುರು ಕರಿನಾಯೆ ಆನಿ ಸವಯ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಮೀತ್ ಸಾಂಬಾಳುನ್ ಪಿಯೆಜೆ. ಸವಯ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂನಿ ದಿಸಾಕ್ 60 ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ತಿತ್ಲೊ ಆನಿ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂನಿ 30 ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಪಿಯೆಂವ್ಚೆಂ ಭಲಾಯ್ಕೆಕ್ ಬರೆಂ ನ್ಹಯ್.

ಸದಾಂ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಆಡಾಯ್ತಾ

ಕುಡಿಕ್ ಚಡ್ ಭೊರ್ ಪಡಾನಾಸ್ಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಜೊಕ್ತೆಂ

ವ್ಯಾಯಾಮ್ ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ಕುಡಿಚಿ ಮೊಟಾಯ್ ಚಡ್ತಾ. ಕುಡಿಚಿ ಮೊಟಾಯ್ ಚಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ವ್ಹಡ್ಲ್ಯಾ ಅನ್ನಿಟಿಚೆಂ, ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ, ಖಾಣಾ ನಳಿಯೆಚೆಂ ಆನಿ ಕಿಡ್ನೆಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚಡ್. ಮೊಟಾಯ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ತಶೆಂ ಗರ್ಭ್‌ಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಸದಾಂಯ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕುಡಿಚಿ ಮೊಟಾಯ್ ಉಣಿ ಜಾವ್ನ್ ತಾಚ್ಯೆ ಥಾವ್ನ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜುಂಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಉಣಿ ಜಾಂವ್ಚಿ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್ ಸದಾಂಯ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್, ಅನ್ನಿಟಿಚೆಂ, ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಆನಿ ಗರ್ಭ್‌ಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜುಂಚಿ ರಿಸ್ಕ್ ಉಣಿ ಜಾತಾ. ಶ್ವೆತಾ-ಭಾಟಾಂನಿ ಭೊರಾಚೆಂ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂಕ್ ಸೊಡ್ನ್, ಹೆರ್ ಸಕ್ಡಾಂಕ್ ಕುಡಿಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಸಾಂಬಾಳುಂಕ್ ಸದಾಂಯ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಗರ್ಜ್. ಚಲ್ಚೆಂ, ಹಳ್ತ್ ಜೊಗಿಂಗ್, ಉಪ್ಯೆಂವ್ಚೆಂ ಅಸಲ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿಂ ಖಂಚೆಂಯ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರ್ಯೆತಾ.

ನಿತಳ್, ಸುರಕ್ಷಿತ್ ಪರಿಸರ್

ಪರಿಸರಾಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯೊ ಜಾಯಿತ್ಯೊ ರಾಸಾಯನಿಕ್ ವಸ್ತು ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜಂವ್ಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾತಾತ್. ಜೆರಾಲ್ ಪರಿಸರಾ ಪ್ರಾಸ್, ತಸಲ್ಯೊ ರಾಸಾಯನಿಕ್ ವಸ್ತು ಕಾಮಾಚ್ಯಾ ಸುವಾತೆಂನಿ ಚಡ್ ಆಸ್ತಾತ್. ರಾಸಾಯನಿಕ್ ವಸ್ತುಂಚೊ ಉಪ್ಯೋಗ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ವಾವ್ರಾ ಸುವಾತ್ಯಾಂ ವಿಶಿಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಗ್ಯಾಸೊಲಿನ್, ಆರ್ಸೆನಿಕ್, ಬೆರಿಲಿಯಮ್, ವಿನಾಯ್ಲ್‌ಕ್ಲೊರೈಡ್, ನಿಕ್ಕೆಲ್ ಕ್ರೋಮೆಟ್, ಕ್ಲೊರೋಮಿಥೈಲ್ ಈಥರ್, ಇಂಗ್ಳ್ಯಾಚೊ ಆನಿ ಡಿಸೆಲಾ ಥಾವ್ನ್ ಉಪ್ಜುಂಚೊ ಧುರೊ-ಅಶೆಂ ಸಭಾರ್ ರಾಸಾಯನಿಕ್ ವಸ್ತುಂ ಥಾವ್ನ್ ವಿವಿಧ್ ಭಾಗಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಅಸಲ್ಯಾ ರಾಸಾಯನಿಕ್ ವಸ್ತುಂಚ್ಯಾ ಪರಿಸರಾಂತ್ ಕಾಮ್ ಕರ್ತಲ್ಯಾಂಕ್ ತಸಲ್ಯಾ ವಸ್ತುಂಚೊ ಶೀದಾ ಸಂಪರ್ಕ್ ಚುಕಂವ್ಕ್ ಕಳಿತ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ್ ಗಾಂವಾಂನಿ ತಾಂಚ್ಯೆ ಕಾತಿಚ್ಯಾ ಬಣಾ ವರ್ವಿಂ ಆನಿ ಭೌಗೋಳಿಕ್ ಕಾರಣಾನ್ ಸುರ್ಯಾಚ್ಯಾ ಕಿರ್ಣಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಕಾತಿಚೆರ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಉದೆಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಚತ್ರಾಯ್ ಆಸಾ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್‌ಯಿ ಗೊರ್ಯಾ ಕಾತಿಚ್ಯಾಂನಿ ಸುರ್ಯಾಚ್ಯಾ ವೊತಾಕ್ ಶೀದಾ ಪಡ್ಚೆಂ ಕಾತಿಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜಂವ್ಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಸಕಾಳಿಂ ಧಾ ವೊರಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಸಾಂಜೆರ್ ಚ್ಯಾರ್ ವೊರಾಂ ಪರ್ಯಾಂತ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾಚೆರ್ ಸುರ್ಯಾಚ್ಯಾ ಕಿರ್ಣಾಂಕ್ ಶೀದಾ ಪಡಾನಾಶೆಂ ಚತ್ರಾಯ್ ಕರ್ಚಿ ಬರೆಂ. ಹ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಸುರ್ಯಾಚ್ಯಾ ವೊತಾಂತ್ ಆಲ್ಟ್ರಾವಾಯೊಲೆಟ್ ಕಿರ್ಣಾಂ ಆಸುನ್ ತಿಂ ಕಾತಿಚೆರ್ ಕೆನ್ಸರಾಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾತಿತ್. ಆಂಗ್‌ಭೊರ್ ವಸ್ತುರ್ ನ್ಹೆಸ್ಚೆಂ, ಸತ್ರಿ ಘೆವ್ನ್ ವೆಚೆಂ ವಾ ಸಾವ್ಳೆಂತ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಕಾತಿಚೆರ್ ಸುರ್ಯಾಚ್ಯಾ ಕಿರ್ಣಾಂಚೊ ಆಘಾತ್ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಉಪ್ಕಾರ್ತಾ.

ಲೈಂಗಿಕ್ ಸದಿಳಾಯ್ ಆನಿ ಕೆನ್ಸರ್

ಲೈಂಗಿಕ್ ಜಿವಿತಾಂತ್ ಸದಿಳಾಯ್-ಎಕಾ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಜಣಾಂ ಸಾಂಗಾತಾ

ಲೈಂಗಿಕ್ ಸಂಪರ್ಕ್ ಕರ್ತ್ಲೊ ಎಚ್‌ಪಿವಿ (Human Papilloma Virus), ಎಚ್‌ಐವಿ (Human immunodeficiency virus), ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಆನಿ ಸಿ ಅಸಲ್ಯಾ ವೈರಸಾಂಚ್ಯಾ ಸಂಪರ್ಕಾಂತ್ ಕಾರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿಂ HPV ವೈರಸ್ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಗರ್ಭ್‌ಕೋಶಾಚ್ಯೆ ಗೊಮ್ಟೆಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. HIV ವೈರಸಾ ಥಾವ್ನ್ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಪಿಡಾ ಮಾತ್ರ್ ನ್ಹಯ್ ಆಸ್ತಾಂ ಕಾತಿಚೆರ್ 'ಕಾಪೊಸಿ ಸಾರ್ಕೊಮಾ' ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಕೆನ್ಸರ್, ಲಿವರಾಚೆಂ, ಹಾಗ್ಣೆಚೆಂ, ಲಿಂಪೊಮಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ರಗ್ತಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ವೈರಸಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಲಿವರಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜುಂಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ಲೈಂಗಿಕ್ ಜಿವಿತಾಂತ್ ಸಮರ್ಪಣ್ ಆನಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ್ಪಣ್ ಗರ್ಜ್.

ಚತ್ರಾಯ್ ಆನಿ ತಪಾಸ್ಣಿ

ಖಂಚ್ಯೆಯ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಭಾಗಾಂತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ ಬದ್ಲಾವಣೆ ಥಂಯ್ ಗುಮಾನ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಬರೆಂ. ಅಸಲಿ ಬದ್ಲಾವಣ್ ಕೆನ್ಸರಾ ವರ್ವಿಂಚ್ ಮ್ಹಣ್ ನ್ಹಯ್. ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಪಿಂ ಹಿಂ ಬದ್ಲಾಪಾಂ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ತಿತ್, ವಾ ಗೂಣ್ ಕರ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಹೆರ್ ಖಂಚ್ಯೆಯ್ ಪಿಡೆ ಥಾವ್ನ್ಂಯಿ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಸಮಸ್ಸೊ ಕೆನ್ಸರಾಚೊ ತರ್ ವೆಳಾರ್ ಸೊಧುನ್ ಕಾಡ್ನ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಥರಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರಾಂ ಗೂಣ್ ಕರ್ಯೆತಾ. ಸಮಸ್ಸೊ ಕೆನ್ಸರ್‌ಚ್ ಜಾಯ್ಸೊ ಮ್ಹಣ್ ನಾ. ತರ್‌ಯಿ ಕೆನ್ಸರಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ಥೊಡಿಂ ಖುಣಾಂ ಅಶಿಂ ಆಸ್ಯೆತ್:

- ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಭಾಗಾಚ್ಯೆ ಕಾತಿಚೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಖತ್ ವಾ ಪುಳೆರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ ಆಯ್ಲೆವಾರ್ ದೂಕ್ ಆಸುನ್ ವಾ ನಾಸ್ತಾಂ ವಾಡುಂಕ್ ಧರ್ಲ್ಲಾ. ಲಾಂಬ್‌ಕಾಳ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೊ ಘಾಯ್ ವ್ಹಡ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಆಸಾ ತರ್ ಕಾತಿಚ್ಯಾ ತಜ್ಞ್‌ದಾಕ್ತೆರಾಂಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆತ್‌ಲ್ಲಿ ಬರೆಂ.

- ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಭಾಗಾಂತ್ ನವ್ಯಾನ್ ಗುಳ್ಯಾ ತಸಲೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಉದೆಲಾಂ ಆನಿ ವಾಡುನ್ ಯೆತಾ ತರ್ ತಾಕಾ ವೆಳಾರ್ ಗುಮಾನ್ ದಿಂವ್ಕ್ ಜಾಯ್.

- ಕಾರಣ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಕುಡಿಚೆಂ ವಜನ್ ಉಣೆ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆತಾ. ಹರ್ಶೆಂಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ಖಾಣ್-ಜೆವಣ್ ಸೆವುನ್, ಪಯ್ಲೆಂಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ತಿಕ್ ಕಿತೆಂಯ್ ವಾವ್ರ್ ಕರಿನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಥಂಯ್‌ಯಿ ಕುಡಿಚೆಂ ವಜನ್ ಉಣೆ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ಭಲಾಯ್ಕೆಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಚಿ ಸುರ್ವಾತ್ ಆಸ್ಯೆತ್.

- ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ದಿಸಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಸುಕಿ ಖೊಂಕ್ಲಿ ಯೆತಾ, ಖೊಂಕ್ಲಿ ಕಾಡ್ತಾನಾ, ಉಸ್ವಾಸ್ ಘೆತಾನಾ ದುಕ್ತಾ, ಖೊಂಕ್ಲೆಂತ್ ವಾ ಥಿಂಪಿಯೆಂತ್ ರಗತ್ ಯೆತಾ ತರ್ ಕಿತೆಂ ತರ್‌ಯಿ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜುನ್ ದಾಕ್ತೆರಾಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆಂವ್ಚಿ.

- ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ದಿಸಾಂ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಕಾರಣ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಥಾವ್ನ್ ತಾಳೊ ಬದ್ಲುನ್ ಆಯ್ಲಾ ತರ್ ಸಮಸ್ಸೊ ನಾ ಮ್ಹಣ್ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.

• ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಕಾರಣ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಭುಖ್ ಉಣಿ ಜಾಲ್ಯಾ, ಜಿರ್ವಣ್ ಅವ್ಯವಸ್ಥ್ ಜಾಲ್ಯಾ. ಎಕಾನೆಕ್ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧುನ್ ವೆತಾ ವಾ ಪಾತಳ್ ವೆತಾ ವಾ ಉದ್ಕಡ್ಯಾಂತ್ ರಗತ್ ವೆತಾ, ಸದಾಂಚೆಂ ಖಾಣ್ ಖಾವ್ನ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಉದ್ಕಡೆ ಸರಾಗ್ ಕಾಳ್ಯಾ ಬಣಾನ್ ವೆತಾ ತರ್ ಜಿರ್ವಣೆಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಸಮ್ಜುಂಚೆಂ.

• ಮಯ್ನ್ಯಾಚೊ ಸ್ರಾವ್ ಜಾವ್ನಾಸ್ಚೆ ಸ್ತ್ರಿಯೆಕ್ ಚಡ್ ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್ ಜಾತಾ ವಾ ಮಧೆಂ ಮಧೆಂ ಸ್ರಾವ್ ಜಾತಾ ತರ್ ತೆಂ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ನ್ಹಯ್. ದಾಕ್ತೆರಾಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆಂವ್ಚಿ.

• ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಮಯ್ನ್ಯಾಚೊ ಸ್ರಾವ್ ಶಾಶ್ವತ್ ರಾವ್‌ಲ್ಲೆ (menopause) ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಸ್ರಾವ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ನಜೊ. ತ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಲೈಂಗಿಕ್ ಸಂಪರ್ಕಾಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ವಾ ಹೆರ್ ವೆಳಾರ್ ರಗ್ತಾಸ್ರಾವ್ ಜಾತಾ ತರ್ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆತ್‌ಲ್ಲಿ ಬರೆಂ. ವೆಳಾರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘೆತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಅನಾಹುತ್ ಆಡಾವ್ಯೆತಾ.

ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಚಡ್ ಚತ್ರಾಯ್

ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಗರ್ಭ್‌ಕೋಶಾಚ್ಯೆ ಗೊಮ್ಟೆಚೆಂ ಆನಿ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಪ್ರಮುಖ್. ಹ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಂನಿ ಸಭಾರ್ ಥರ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಮುಳಾಂತ್ ಸೊಧುನ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಹ್ಯಾ ದೋನ್‌ಯಿ ಭಾಗಾಂಚ್ಯಾ ಜಾಯಿತ್ಯಾ ಥರಾಂಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಂಕ್ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾತಾ.

ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹೆರಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಆಸ್ತಾ. ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ವಾ ಲಾಗ್ಶಿಲ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಕೊಣಾಯ್ಕ್‌ಯಿ ಸ್ಥನಾಂನಿ ಕೆನ್ಸರ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ತರ್, ಬಾರಾ ವರ್ಸಾಂಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್‌ಚ್ ಮಯ್ನ್ಯಾಚೊ ಸ್ರಾವ್ ಸುರು ಜಾಲ್ಲೊ ತರ್, ಭುರ್ಗಿಂ ಜಾಂವ್ಕ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್, ಕುಡಿಂತ್ ಮೊಟಾಯ್ ಚಡ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆನಿ ಪನ್ನಾಸ್ ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯೆ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಮಯ್ನ್ಯಾಚೊ ಸ್ರಾವ್ ಜಾಯಿತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಸ್ಥನಾಂನಿ ಕೆನ್ಸರ್ ಹೆರಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್. ತಸಲ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂನಿ ಚತ್ರಾಯೆನ್ ಆಸ್ಚೆಂ ಬರೆಂ.

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಸ್ಥನಾಂನಿ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲೆಂ ಸುರ್ವಾತೆರ್ ಕಳಿತ್ ಜಾತಾ. ಸ್ಥನಾಚಿ ಕಾತ್ ವಾ ಚಿಂವ್ ದಾಟ್ ಜಾಂವ್ಚಿ, ಕಾತಿಚೊ ಬಣ್ ಬದ್ಲುಂಚೊ, ಚಿಂವೆ ಥಾವ್ನ್ ಸ್ರಾವ್, ಸ್ಥನಾಚ್ಯಾ ಗಾತ್ರಾಂತ್ ಬದ್ಲಾಪ್ ಅಸಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಖುಣಾಂ ಶಿವಾಯ್ ಸ್ಥನಾಂನಿ ಮುದೊ ವಾ ಘೆಟೊ ಜಾಂವ್ಚೊ - ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಚಿಂ ಸುರ್ವಿಲಿಂ ಖುಣಾಂ ಜಾವ್ನಾಸ್ಯೆತ್. ಸ್ಥನಾಂನಿ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ತಪಾಸುಂಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಕ್ ಆಪ್ಲಿಂ ಸ್ಥನಾಂ ತವಳ್ ತವಳ್ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮಾಹೆತ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ವಾ ದುಬಾವ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆತ್‌ಲ್ಲಿ ಬರೆಂ.

13. 2 ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್

ಮಧ್ಯಮ್ ಆನಿ ಮಾಳ್ಘಡ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಚ್ಯಾ ಮರ್ಣಾಕ್ ಕಾರಣ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಕ್ ದುಸ್ರೆಂ ಸ್ಥಾನ್. ಪಾಟ್ಲ್ಯಾ ವರ್ಸಾಂನಿ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಕ್ ಸ್ಥನಾಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾ ವಿಶಿಂ ಬರಿಚ್ ಮಾಹೆತ್ ದಿಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಾಯಿತ್ಯೊ ಶಿಕ್ಪಿ ಸ್ತ್ರಿಯೊ ವೆಳಾರ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರಯ್ತಾತ್ ಆನಿ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಕ್ ವೆತಾತ್; ತಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಅನಾಹುತಾಂ ಉಣಿಂ ಜಾಲ್ಯಾಂತ್, ತರ್ಯಿ ಮಾಳ್ಘಡ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಆಜೂನ್ ಏಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಸಮಸ್ಸೊಚ್.

ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಂತ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಥರ್ ಆಸುನ್ ವಿವಿಧ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ರಿತಿಂನಿ ಸಭಾರ್ ಥರಾಂಚೆಂ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಲಾಂ. ಅಶೆಂ ಪಾಟ್ಲ್ಯಾ ವರ್ಸಾಂನಿ ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಂ ವರ್ವಿಂ ಮರ್ಣಾಂ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ಯಾ ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಸುಮಾರ್ 20 ಟಕ್ಕೆ ಉಣಿಂ ಜಾಲ್ಯಾಂತ್. ವೆಳಾರ್ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಸೊಧುನ್ ಕಾಡ್ನ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘೆತ್ಲ್ಯಾರ್ ಪುರ್ತೊ ಪರ್ಯಾರ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ.

ಸ್ಥನಾಂನಿ ಉಪ್ಜಂಚೆ ಸರ್ವ್ ಘೆಟೆ ಕೆನ್ಸರಾಚೆಚ್ ಆಸಾನಾಂತ್. ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಆನಿ ನಾರ್ಕುಟ್ ಭಾಗ್ ಎಕಾಮೆಕಾಕ್ ರೆವ್ಹುನ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಬಾಧಕ್ ಕರಿನಾಸ್ತೆ, ಕೆನ್ಸರ್ ನ್ಹಯ್ ಆಸ್ತೆ (Benign tumors) ಘೆಟೆ ಉಪ್ಜತಾತ್. ಹೆ ಘೆಟೆ ಕೆನ್ಸರಾಚೆ ನ್ಹಯ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾನಾ. ತಾಂಚ್ಯೆ ಪಯ್ಕಿಂಯ್ ಥೊಡೆ ಘೆಟೆ ವ್ಹಡ್ ಆಸಾತ್ ತರ್ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಕರ್ನ್ ಕಾಡುಂಕ್ ಪಡ್ತಾತ್, ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ನಾಸ್ತಾಂ ತೆ ಪುರ್ತೆ ವೆತಾತ್.

ಹೆರ್ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಭಾಗಾಂತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಸ್ಥನಾಂನಿ ಉಪ್ಜಲ್ಲೆ ಘೆಟೆ ಕೆನ್ಸರಾಚೆಚ್ ತರ್, ವೆಳಾರ್ ಜೊಕ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕರಿನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ತೆ ವೆಗಿಂಚ್ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ವೆತಾತ್. ಸುರ್ವಾತೆರ್ ಕಾಕೆಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಲಿಂಫ್‌ಗ್ರಂಥಿಂಕ್ ವೆತಾತ್. ಲಿಂಫ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಬಣ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೊ ಎಕಾ ಥರಾಚೊ ರಸ್ ಆನಿ ತೊ ಲಿಂಫ್ ನಳಾಂನಿ ವ್ಹಾಳುನ್ ನಿಮಾಣೆ ರಗ್ತಾಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಚಡ್ತಾವ್ ಹರ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಲಿಂಫ್ ನಳ್ ಆನಿ ಲಿಂಫ್ ರಸ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಕುಡಿಂತ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲೆ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಕೆನ್ಸರ್ ಲಿಂಫ್ ನಳಿಯಾಂ ಮುಖಾಂತ್ರ್ ಲಿಂಫ್ ಗ್ರಂಥಿಂಕ್ ವೆತಾತ್. ಥಂಯ್ ಥಾವ್ನ್ ರಗ್ತಾಕ್ ಮೆಳುನ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಕ್– ಹಾಡಾಂಕ್, ಲಿವರಾಕ್, ಪೊಪ್ಸಾಕ್, ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ಅಶೆಂ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ವಚುನ್ ಥಂಯ್ ವಾಡ್ತಾತ್. ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ಯಿ ಅಶೆಂಚ್ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ವಚುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ ಆನಿ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಿವಾಕ್ ಬಾಧಕ್ ಘಡುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್.

ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜುಂಕ್ ಕಾರಣ್?

ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಖಂಚ್ಯೆ ಸ್ತ್ರಿಯೆ ಥಂಯ್ ಉಪ್ಜುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ ಆನಿ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಪಾಸತ್ ಯೆತಾ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಆಜೂನ್ ಸ್ವಷ್ಟ್ ವಿವರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ನಾ.

ಸ್ಥನಾಂಕ್ ಜಖಿಮ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ, ಲಾಗ್ಲ್ಲೆಂ, ಘಾಯೆಲ್ಲೆಂ ತಸಲೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜುಂಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ನ್ಹಯ್. ತರ್‌ಯಿ ಥೊಡ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಹೆರಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ದಿಸುನ್ ಯೆಂವ್ಕ್ ಥೊಡಿಂ ಪ್ರೇರಣಾಂ ಆಸ್ತಿತ್. ಹಾಂಕಾಂ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜುಂಚಿ ರಿಸ್ಕ್ ಅಶೆಂ ಮ್ಹಣ್ ಸಾಂಗ್ಯೆತಾ:

ಪ್ರಾಯ್: ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಮಯ್ನ್ಯಾಚೊ ಸ್ರಾವ್ ರಾವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್, 60 ವರ್ಸಾಂಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಚಡ್. ತರ್‌ಯಿ ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ದಿಸುನ್ ಯೆತಾ.

ಕುಟ್ಮಾಂತ್: ಕಳಿತ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಕಾರಣಾಂನಿ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಂನಿ ಚಡ್. ಆವಯ್ಕ್, ಭಯ್ಣಿಕ್, ಧುವೆಕ್ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ, ಆವಯ್ ವಾ ಬಾಪುಯ್ ಹಾಂಚ್ಯೆ ಪಯ್ಕಿಂ ಕೊಣ್ ಎಕ್ಲ್ಯಾಚ್ಯೆ ಕುಶಿನ್ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಕ್ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಆಸ್ಚೆಂಯ್ ಆಯ್ಕುಂಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಎಕಾ ಸ್ಥನಾಂತ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ತರ್ ದುಸ್ರ್ಯಾಂತ್‌ಯಿ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜುಂಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚಡ್. BRCA1, BRCA2



ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂನಿ (ಜೀನ್ಸಾಂನಿ–genes) ಥೊಡೆಂ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲ್ಯಾಂ ಮಧೆಂ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ಟಾಂ. ಜೀನ್ಸ್ ವಾ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಕ್ ಆನಿ ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ಆಸಾ ಮ್ಹಳ್ಳಿ ಹಿ ಮಾಹೆತ್ ಮುಖ್ಲ್ಯಾ ವರ್ಸಾಂನಿ ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಚ್ಯೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಂತ್ ಮಹತ್ವಾಚಿ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ.

ಮಯ್ನ್ಯಾಚೊ ಸ್ರಾವ್ ಆನಿ ಗರ್ಭೆಸ್ತ್‌ಪಣ್: ಬಾರಾ ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ಮಯ್ನ್ಯಾಚೊ ಸ್ರಾವ್ ಸುರು ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಚಲಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ತಶೆಂಚ್ 55 ವರ್ಸಾಂ ಪರ್ಯಾಂತ್‌ಯಿ ಮಯ್ನ್ಯಾಚೊ ಸ್ರಾವ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜುಂಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚಡ್. ಗರ್ಭೆಸ್ತ್‌ಚ್ ಜಾಯ್ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್‌ಯಿ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಗರ್ಭೆಸ್ತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್. ಪುಣ್ ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಕ್ ಆನಿ ಗರ್ಭ್‌ಸ್ರಾವ್ ವಾ ಎಬೊರ್ಶನಾಕ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಲಗ್ತಿ ಆಸಾನಾ.

ಮೊಟಾಯ್ ಆನಿ ಹೆರ್: ಕುಡಿಂತ್ ಚಡ್ ಮೊಟಾಯ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್, ಕಿತೆಂಯ್ ವ್ಯಾಯಾಮ್ ಕರಿನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್, ಚಡ್ ಅಮಾಲ್ ಪಿಯೆತಲ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಚಡ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಮೊಟಾಯೆಕ್ ಆನಿ ಸ್ಥನಾಂನಿ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜುಂಚ್ಯಾಕ್ ಲಗ್ತಿ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಪಾತ್ಯೆತಾತ್. ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಯೆರೊಪಾಚ್ಯಾ ಗೊರ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಮಧೆಂ ಏಶಿಯಾ ಆನಿ ಆಫ್ರಿಕಾಚ್ಯಾ ಕಾಳ್ಯಾ

ಬಣಾಚ್ಯೆ ಕಾತಿಚ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್.

ಹಿಂ ವಿವಿಧ್ ರಿಸ್ಕೆಚಿಂ ಕಾರಣಾಂ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜಂಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚಡ್ ಮ್ಹಣ್ ಮಾತ್ರ್ ಕಳಿತ್ ಆಸಾ ಶಿವಾಯ್ ಅಶೆಂ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಮ್ಹಣ್ ಸ್ವಷ್ಟ್ ಸಾಂಗುಂಕ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ನಾ. ತಶೆಂಚ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಪ್ರೇರಣ್ ವಾ ಕಾರಣ್ ನಾಸ್ತಾಂಯ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಆಸಾ. ವಯ್ರ್ ವಿವರಾಯಿಲ್ಲಿಂ ರಿಸ್ಕೆಚಿಂ ಕಾರಣಾಂ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂನಿ ಚಡ್ ಚತ್ರಾಯ್ ಘೆತ್‌ಲ್ಲಿ ಬರಿ ಮ್ಹಣ್ಚ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ರಿಸ್ಕೆಚ್ಯಾ ಗಜಾಲಿಂಕ್ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಮಹತ್ವ್ ನಾ.

ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರಾಕ್ ಸ್ವ-ತಪಾಸ್ಣಿ

ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಮುಳಾಂತ್ ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಸುರು ಜಾತಾನಾಂಚ್ ಸೊಧುನ್ ಕಾಡ್ನ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಪರಿಪೂರ್ಣ್ ಗೂಣ್ ಜಾವ್ಯೆತ್. ಆಪ್ಲ್ಯಾ ಸ್ಥನಾಂನಿ ಕೆನ್ಸರ್ ಆಸಾ ವಾ ನಾ ತೆಂ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂನಿ ಸ್ವತಃ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆವ್ಯೆತ್. ಹ್ಯೆ ಪಾಸತ್ ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹರ್ ಸ್ತ್ರಿಯೆಕ್ ಆಪ್ಲಿಂ ಸ್ಥನಾಂ ಸ್ವತಃ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ ಕಳಿತ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ವೆಳಾರ್ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಸೊಧುನ್ ಕಾಡ್ನ್ ಜೊಕ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮೆಳಾಶೆಂ ಕರ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಸ್ಥನಾಂಚಿ ಸ್ವ-ತಪಾಸ್ಣಿ ಪ್ರಮುಖ್ ಆನಿ ಪ್ರಭಾವಿಕ್ ಗಜಾಲ್. ಹಿ ಏಕ್ ಸಲಿಸಾಯೆಚಿ ತಪಾಸ್ಣಿ. ಸ್ಥನಾಂನಿ ಕಿತೆಂಯ್ ಲ್ಹಾನ್ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯೆ ಸ್ವ-ತಪಾಸ್ಣೆನ್ ಪಾರ್ಕಿಯೆತಾ. ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಪಿಂ ಅಸಲ್ಯೊ ಬದ್ಲಾವಣ್ಯೊ ಕೆನ್ಸರ್ ಜಾವ್ನಾಸಾನಾಂತ್.

ತಪಾಸ್ಣಿ ಕೆದ್ನಾ ಕರ್ಚಿ?

ಹರ್ಯೆಕಾ ಮಯ್ನ್ಯಾಂತ್. ಮಯ್ನ್ಯಾಚೊ ಸ್ರಾವ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಸುಮಾರ್ 7 ಥಾವ್ನ್ 10 ದಿಸಾಂ ಪಯ್ಲೆಂ ಥಾವ್ನ್ ಹಿ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರಿಜೆ. ಮಯ್ನ್ಯಾಚೊ ಸ್ರಾವ್ ಜಾಯ್ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ (ಸ್ರಾವ್ ರಾವುನ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್‌ಯಿ) ಚಡುಣೆ ಹರ್ ಮಯ್ನ್ಯಾಂತ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ದಿಸಾಂನಿ ಹಿ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರಿತ್ತ್ ಆಸುಂಕ್ ಜಾಯ್. ಅಶೆಂ ಮಯ್ನ್ಯಾಂತ್ ಏಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಚುಕಾನಾಸ್ತಾಂ ಆಪ್ಲಿಂ ಸ್ಥನಾಂ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚಿ ನಿಯಮಿತ್ ಥರಾನ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್.

ತಪಾಸ್ಣಿ ಕಶಿ ಕರ್ಚಿ?

ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್ಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ಬರ್ಯಾ ಎಕಾ ಆರ್ಸ್ಯಾ ಮುಖಾರ್ ರಾಂವ್ಚೆಂ. ನ್ಹಾಣ್ಯೆಂತ್ ವಾ ಬಾತ್‌ರುಮಾಂತ್ ಆರ್ಸೊ ಆಸಾ ತರ್ ನ್ಹಾಂವ್ಚ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಹಿ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್ಯೆತ್. ಪುಣ್ ನಿದುನ್‌ಯಿ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರಿಜೆ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರುಂಕ್ ನಿದ್ಚೆಂ ಕೂಡ್‌ಚ್ ಬರೆಂ. ಉಜ್ವ್ಯಾ ಕುಶಿಚೆಂ ಸ್ಥನ್ ತಪಾಸುಂಕ್ ದಾವೊ ಹಾತ್ ಆನಿ ದಾವ್ಯೆ ಕುಶಿಚೆಂ ಸ್ಥನ್ ತಪಾಸುಂಕ್ ಉಜ್ವೊ ಹಾತ್ ವಾಪುರ್ಚೊ.

- ಸ್ಥನಾಂಚೊ ಗಾತ್ರ್, ಬಣ್ ಆನಿ ದೊನಾಂಯ್ ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯಾ ಆನಿ ಚಿಂವೆಚ್ಯಾ

ದಿಶ್ಯಾರ್ (size, shape, colour, contour and direction of breasts and nipples) ಕಿತೆಂಯ್ ಬದ್ಲಾಪ್ ಆಸಾ ತರ್ ಪಾರ್ಕುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ. ಸ್ಥನಾಂಚಿ ಚೆಂವ್ ಭಿತರ್ ವಾ ವಯ್ರ್, ಸಕಯ್ಲ್ ವಾ ಹೆರ್ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ದಿಶ್ಯಾರ್ ವೊಡ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಲ್ಯಾ ತರ್ ಸೂಕ್ಷಿಮಾಯೆನ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ. ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯೆ ಕಾತಿಚೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಬದ್ಲಾಪ್ ದಿಸ್ತಾ?–ಬಾರ್ಕಾಯೆನ್ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ.

• ಉಜ್ವ್ಯೆ ಕುಶಿಚೆಂ ಸ್ಥನ್ ತಪಾಸುಂಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ಉಜ್ವೊ ಹಾತ್ ಮಾತ್ಯಾ ವಯ್ರ್ ಉಕಲ್ನ್ ಆನಿ ದಾವ್ಯಾ ಹಾತಾಂತ್ ಸ್ಥನ್ ಪುಸುನ್ ಆನಿ ಹಳ್ತಾನ್ ಧಾಂಬುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ. ಕಿತೆಂಯ್ ಘಟ್ ಘಟ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಲಾಂ ತರ್, ಕಾತ್ ಭಿತರ್ಲ್ಯಾ ಭಾಗಾಂಕ್ ಚಿಡ್ಕುನ್ ತಶೆಂ ಬದ್ಲಾಲ್ಯಾ ತೆಂ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ. ಮ್ದುಳ್ಯಾರ್ ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯೆಯ್ ಎಕೆ ಲ್ಹಾನ್ ಸುವಾತೆರ್ ಅಸಾಮಾನ್ಯ್ ತಸಲೆಂ– ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಕಡೆ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ತಸಲೆಂ– ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾಲಾಂ?

• ಉಪ್ರಾಂತ್ ಮುಖಾರ್ ಬಾಗ್ವುನ್, ಸ್ಥನ್ ಉಮ್ಕಾಳುನ್ ತಶೆಂ ಆಸ್ತಾನಾ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ. ಕಿತೆಂಯ್ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಭಗ್ತಾ?

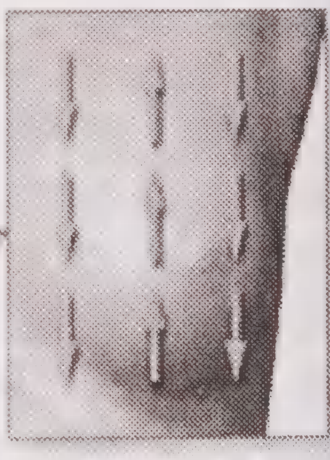
• ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯಾ ಭಾಯ್ಲ್ಯಾನ್ ಕಾಕೆ ಪರ್ಯಾಂತ್ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ. ಕಾಕೆಂತ್ ವಾ ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯಾ ಭಾಯ್ರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಲ್ಹಾನ್ ವ್ಹಡ್ ಘೆಟೆ ಆಸಾತ್?

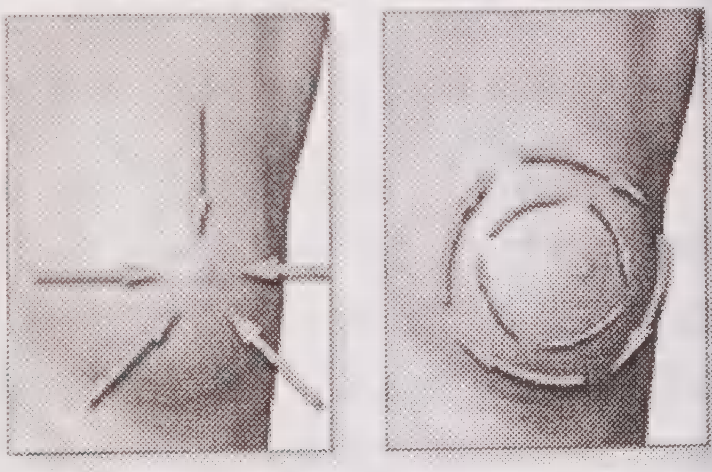
• ಉದಾರೆಂ ನಿದುನ್ ಆನಿ ವಯ್ರ್ ವಿವರಾಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ.



ಉಭೆಂ ರಾವುನ್ ಸ್ಥನಾಂಚಿ ಸ್ವತಪಾಸ್ಣಿ

ಹಾತಾಚಿಂ ಬೊಟಾಂ ಬಾಗ್ಗಿಂ ಧರ್ನ್ ಹುರ್ ಸ್ಥನ್ ವಯ್ರ್–ಸಕ್ಲಾ, ಭಾಯ್ರ್ ಥಾವ್ನ್ ಭಿತರ್ ಆನಿ ಭೊಂವಾರಿಂ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚೆಂ





ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಚಿಂ ಸುರ್ವಿಲಿಂ ಖುಣಾಂ: ಸ್ವ-ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್ತಾನಾ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸ್ಥನಾಂನಿ ಕಿತೆಂಯ್ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ನಾತ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಜಾಲಾಂ ತಶೆಂ ಭಗುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಕಿತೆಂಯ್ ಬದ್ಲಾಪ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ಭಗ್ತಾ ತರ್ ಸಾಧ್ಯ್ ತಿತ್ಲ್ಯೆ ವೆಗಿಂ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆತ್‌ಲ್ಲಿ ಬರೆಂ. ಸ್ಥನಾಂನಿ ಘೆಟೆ ಆಸಾತ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾ ತಕ್ಷಣ್ ತೆ ಕೆನ್ಸರ್‌ಚ್ ಮ್ಹಣ್ ನ್ಹಯ್. **ದಾಕ್ತೆರಾಂನಿಂಚ್ ತಪಾಸುನ್ ಪಳಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಧಾ ಘೆಟ್ಯಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ನೋವ್ ಘೆಟೆ ಕೆನ್ಸರ್ ಆಸಾನಾಂತ್**. ಸ್ಥನಾಂತ್ಲೆ ಫಕತ್ 10 ಠಕ್ಕೆ ಘೆಟೆ ಮಾತ್ರ್ ಕೆನ್ಸರಾಚೆ ಜಾವ್ನಾಸ್ತಾತ್. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಸ್ಥನಾಂನಿ ಹ್ಯಾ ಮುಖಾರ್ ದಾಖಯಿಲ್ಲಿಂ ಬದ್ಲಾಪಾಂ ಜಾಲ್ಯಾಂತ್ ತರ್ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆತ್‌ಲ್ಲಿ ಬರೆಂ:

- ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯೆ ಭಿತರ್ ಘೆಟೊ ಜಾಲಾ ವಾ ಘಟ್ ಜಾಲಾಂ ತಸಲೊ ಅನ್ಭೋಗ್

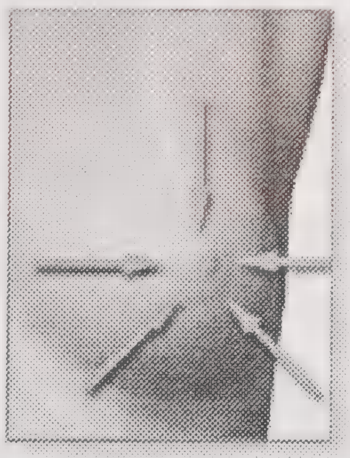
- ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯೆ ಕಾತಿಚೊ ಲ್ಹಾನ್ ಭಾಗ್ ಭಿತರ್ ವೊಡ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಲ್ಲೊ ವಾ ಕಾತಿಚೆರ್ ಘೊಂಡ್ಕುಲ್ ಪಡುನ್ ಆಸ್ಚೊ

- ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯೆ ಚಿಂವೆಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗತ್ ವಾ ಹೆರ್ ಥರಾಚೆಂ ದ್ರವ್ಯ್ ಆಪಾಪಿಂಚ್ ವ್ಹಾಳ್ಚೆಂ. (ಸ್ಥನಾಂ ಪಿಳ್ಳ್ಯಾರ್ ಚಿಂವೆಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ದ್ರವ್ಯ್ ಪಾಜಾರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ತೆಂ ನ್ಹಯ್.) ಆಪ್ಣಾಯಿತ್ಲ್ಯಾಕ್ ವಾ ವಯ್ಲ್ಯಾಭಾರ್ ಧಾಂಬ್ತಾನಾ ರಗತ್/ದ್ರವ್ಯ್ ಪಾಜಾರ್ತಾ ತರ್ ದಾಕ್ತೆರಾಚಿ ಸಲಹಾ ಗರ್ಜ್.





ಹಾತಾಚೆಂ ಬೊಟಾಂ ಲಾಗ್ಗಿಂ ಧರ್ನ್ ನಿದುನ್ ದೋನ್‌ಯಿ ಸ್ಥನಾಂಚಿ ಸ್ವತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್ಚಿ





● ಸ್ಥನಾಂಚೆರ್ ಲ್ಹಾನ್ ಘಾಯ್ ಜಾವ್ನ್ ತೊ ಗೂಣ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ಲೊ ಆಸಾ ತರ್ ದಾಕ್ತೆರಾಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆಂವ್ಚಿ.

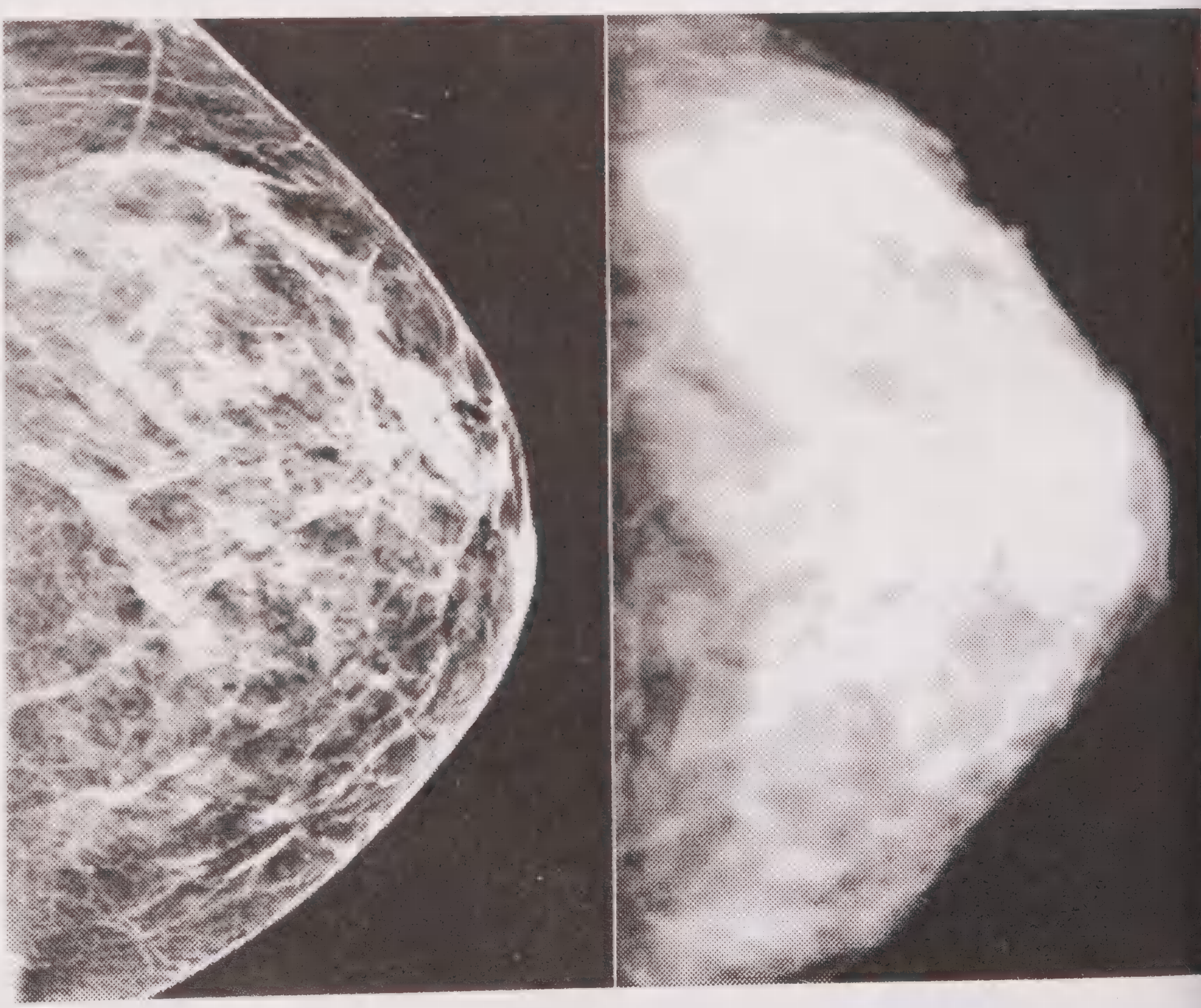
● ಚಿಂವ್ ಭಿತರ್ ವೊಡ್ನ್ ಗೆಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಲ್ಲೆಂ.

● ಚಡ್ತಾವ್ ಚಿಂವೆಚೆರ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂತ್ ಅಸಾಮಾನ್ಯ್ ದೂಕ್, ಖೊರೊಜ್ ವಾ ಕಾತಿಚೆರ್ ಪುಳೆರ್ ಪಡ್ಚೆಂ ಕೆನ್ಸರಾ ವರ್ವಿಂಯ್ ಆಸ್ಯೆತ್.

ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಚಿ ತಪಾಸ್ಣಿ

ಕೆನ್ಸರ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ದುಭಾವ್ ಭಗ್ತಾ ತರ್ ತಜ್ಞ್ ದಾಕ್ತೆರಾಂಚಿ ಸಲಹಾ ಘೆಂವ್ಕ್‌ಚ್ ಜಾಯ್. ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯಾಚ್ ಸಮಸ್ಯಾಂಚೆ ತಜ್ಞ್ ಮ್ಹಣ್ ನಾಂತ್. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕರ್ಚೆ ತಜ್ಞ್ general surgeon ದಾಕ್ತೆರ್ ಸ್ಥನಾಂಕ್ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆವ್ನ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಆಸಾ ವಾ ನಾ ತೆಂ ಅಂದಾಜ್ ಕರುಂಕ್ ಸಕ್ತಾತ್. ದುಬಾವ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹೆರ್ ತಪಾಸ್ಣ್ಯೊ ಕರಂವ್ಕ್ ಸಲಹಾ ದಿತಿತ್.

ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಮ್ (mammogram) ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯೆ ಎಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟ್ ಎಕ್ಸ್-ರೆ ತಪಾಸ್ಣೆಂತ್ ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೊ ಲ್ಹಾನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಬದ್ಲಾವಣ್ಯೊ ಸಯ್ತ್ ಪಾರ್ಕುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ. ದಾಕ್ತೆರಾಂ ಕಡೆಂ ವಚುನ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರಂವ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಮ್ ಕರ್ಚಿ ಸವ್ಲತಾಯ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಸಂಸ್ಥ್ಯಾಂನಿ ಶೀದಾ ವಚುನ್‌ಯಿ ಹಿ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರವ್ಯೆತಾ. ಹಿ



ತಪಾಸ್ಣಿ ಸಾಧಾರ್ಣ್ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಕಾಡಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಕರ್ಚಿ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಕ್ ದಾಖಲ್ ಜಾಯ್ನಾಸ್ತಾಂಚ್ ಹಿ ತಪಾಸ್ಣಿ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಶ್ಹೆರಾಂನಿ ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಮ್ ಕರಂವ್ಚಿ ಸವ್ಲತಾಯ್ ಆಸಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ವಿಲಾಯ್ತಿ ಗಾಂವಾಂನಿ ಚಾಳೀಸ್ ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹರ್ ಸ್ತ್ರಿಯೆನ್ ಎಕ್-ದೋನ್ ವರ್ಸಾಂಕ್ ಎಕ್ ಪಾವ್ಟಿಂ ಸ್ಥನಾಂಚಿ (ಎಕ್ಸ್-ರೇ ತಪಾಸ್ಣಿ)- ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಮ್ ಕರಂವ್ಕ್ ಆನಿ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ರಿಸ್ಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ಹರ್ ವರ್ಸಾ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರಂವ್ಕ್ ಸಲಹಾ ದಿತಾತ್. ಸ್ಥನಾಂನಿ ಜಾಲ್ಲೊ ಕೆನ್ಸರ್ ಘೆಟೊ ಹಾತಾಂನಿ ತಪಾಸುಂಕ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂಚ್, ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಸುರ್ವಾತೆಚ್ಯಾ ಹಂತಾಚೆರ್‌ಚ್ ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಮ್ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಕಳಿತ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಸ್ಥನಾಂನಿ ಕೆನ್ಸರ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಮ್ ಶೆಂಬೊರಾಂತ್ ಶೆಂಬೊರ್ ಠಕ್ಕೆ ತೆಂ ಪಾರ್ಕಿತಾ ಮ್ಹಣುನ್ ನ್ಹಯ್. ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕೆನ್ಸರ್ ವಾ ಹೆರ್ ಘೆಟೆ ನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂಯ್ ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಮಾಂತ್ ಘೆಟೆ ಆಸಾತ್ ತಶೆಂ ದಿಸುನ್ ಯೆತಿತ್. ಆನಿ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಮಾಂತ್ ಕಳಿತ್ ಜಾಂವ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ವಚ್ಯೆತ್. ಪ್ರಸ್ತುತ್ ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಮ್ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಸೊಧುನ್ ಕಾಡ್ಚ್ಯಾಂತ್ ಪ್ರಮುಖ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ತ್ಯಾ ಸ್ಥಾನಾಚೆರ್ ಆಸಾ. ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಮ್ ತಪಾಸ್ಣೆಂತ್ ಸ್ಥನಾಂನಿ ಕಿತೆಂಯ್ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾಲ್ಲೊ ದುಬಾವ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯೊ ತಪಾಸ್ಣ್ಯೊ ಕರವ್ನ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಕೆನ್ಸರ್ ವಾ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ತೆಂ ನಖ್ಖಿ ಕರುಂಕ್ ಪಡ್ತಾ.

ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಾಮ್ ನ್ಹಯ್ ಆಸ್ತಾಂ ಗರ್ಜ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಸ್ಥನಾಂಚಿ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ತಪಾಸ್ಣಿ, Magnetic resonance imaging (MRI) ಅಶೆಂ ವಿವಿಧ್ ತಪಾಸ್ಣ್ಯೊ ಕರವ್ನ್ ಸ್ಥನಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಚಿ ವ್ಯಾಪ್ತ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಮಾಹೆತ್ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆತಾತ್.

ಸ್ಥನಾಂತ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಬದ್ಲಾಪ್ ಕೆನ್ಸರ್ ವ್ಹಯ್ ವಾ ನ್ಹಯ್ ತೆಂ ಸ್ವಶ್ಟ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕರಿನಾಂತ್. ಆನಿ ಅಶೆಂ ಸ್ವಶ್ಟ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಭಾಗಾಕ್ ಲ್ಹಾನ್ ಸುವಿ ತೊಪುನ್ ಥಂಯ್ಚೊ ಏಕ್ ಲ್ಹಾನ್ ಭಾಗ್ ತಪಾಸ್ಣೆಕ್ ಧಾಡ್ನ್ (biopsy) ಸಮಸ್ಸೊ ಸ್ವಶ್ಟ್ ಕಿತೆಂ ತೆಂ ಸಮ್ಜುನ್ ಘೆತಾತ್. ಸ್ಥನಾಂನಿ ಬದ್ಲಾಪ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯೆ ಸುವಾತೆಚೊ ಲ್ಹಾನ್ ಭಾಗ್ ತಪಾಸ್ಣೆಕ್ ಧಾಡ್ಚೊ ವಾ ಬಯೋಪ್ಸಿ ಕರ್ಚೆಂ ಸ್ಥನಾಂನಿ ದಿಸುನ್ ಆಯಿಲ್ಲೆಂ ಬದ್ಲಾಪ್ ಕೆನ್ಸರ್ ವ್ಹಯ್ ವಾ ನ್ಹಯ್ ತೆಂ ನಖ್ಖಿ ಕರ್ಚಿ ಗರ್ಜ್. ಬಯೋಪ್ಸಿ ಕೆಲ್ಯಾ ಶಿವಾಯ್ ಸ್ಥನಾಂನಿ ವಾ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂನಿ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಬದ್ಲಾಪ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಮ್ಹಣುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಬಯೋಪ್ಸಿ ಥರಾವಳ್ ರಿತಿಚೆ ಆಸುನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಸುವಿ ತೊಪುನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಭಾಗ್ ಕಾಡ್ಚ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕರ್ನ್ ಮಾತ್ಸೊ ವ್ಹಡ್ ಭಾಗ್ ಕಾಡ್ನ್ ತಪಾಸ್ಣೆಕ್ ಧಾಡ್ಚೆ ತಸಲೆ ಆಸ್ತಾತ್. ಖಂಚ್ಯಾ ಥರಾಚಿ ಬಯೋಪ್ಸಿ ಬರಿ ತೊ ನಿರ್ಧಾರ್ ದಾಕ್ತೆರ್ ಕರ್ತಾತ್. ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಏಕಾ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ಥರಾಚೆ ಬಯೋಪ್ಸಿ ತಪಾಸ್ಣ್ಯೊ ಕರುಂಕ್ ಪುರೊ. ಹಾಚೆ ಬರಾಬರ್ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲ್ಯೆ ಸುವಾತೆರ್‌ಚ್ ಆಸಾ ವಾ ಹೆರ್ ಸುವಾತೆಂಕ್‌ಯಿ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ಗೆಲಾಂ ತೆಂ ಪಾರ್ಕುಂಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ಹೆರ್ ಚಡಿತ್ ತಪಾಸ್ಣ್ಯೊ ಕರಂವ್ಕ್ ಪಡ್ತಿತ್. ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ

ಕೆನ್ಸರಾಚ್ಯೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಂತ್ ಹಿ ಮಾಹೆತ್ ಬೊವ್ ಗರ್ಜೆಚಿ.

ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ

ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರ್ ಸಮಸ್ಯಾಕ್ ಥರಾವಳ್ ರಿತಿಚ್ಯೊ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸವ್ಲತಾಯೊ ಆಸುನ್ ಜಾಯಿತ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಪುರ್ತೆಂ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾತಾ. ಸಭಾರ್ ಸ್ತ್ರಿಯೊ ಕೆನ್ಸರಾಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘೆತ್ಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಜಾಯಿತ್ತಿಂ ವರ್ಸಾಂ ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಚ್ಯೊ ಧೊಶಿ ನಾಸ್ತಾಂ ವಾಂಚ್‌ಲ್ಲ್ಯೊ ಆಸಾತ್-ಮ್ಹಳ್ಯಾರ್ ಆಧುನಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆನ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಥರಾಂಚೆಂ ಸ್ಥನಾಂಚೆ ಕೆನ್ಸರ್ ಪುರ್ತೆಂ ಗೂಣ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಆಸಾ.

ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಚ್ಯೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಂತ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕರವ್ನ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಸ್ಥನ್ ಕಾಡ್ಚೆಂ, ಕಿಮೋಥೆರಪಿ ಒಕ್ತಾಂ ದಿಂವ್ಚಿಂ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ದಿಂವ್ಚೆ ಆನಿ ರೇಡಿಯೇಶನ್ ದಿಂವ್ಚೆಂ – ಅಶೆಂ ಸಭಾರ್ ರಿತಿ ವಾಪುರ್ತಾತ್. ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಂನಿ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಥರ್ ಆಸುನ್, ಕೆನ್ಸರ್ ಖಂಚ್ಯಾ ಥರಾಚೆಂ, ತೆಂ ಖಂಯ್ ಆಸಾ ವಾ ಕಿತ್ತುನ್ ಪರ್ಯಾಂತ್ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ಗೆಲಾಂ, ಸ್ತ್ರಿಯೆಚಿ ಪ್ರಾಯ್ ಕಿತ್ಲಿ, ತಿಚಿ ಜೆರಾಲ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಕಶಿ ಆಸಾ, ಅಸಲ್ಯಾ ಜಾಯಿತ್ಯಾ ಗಜಾಲಿಂಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಕೆನ್ಸರಾಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ನಿರ್ಧಾರ್ ಕರ್ತಾತ್.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ

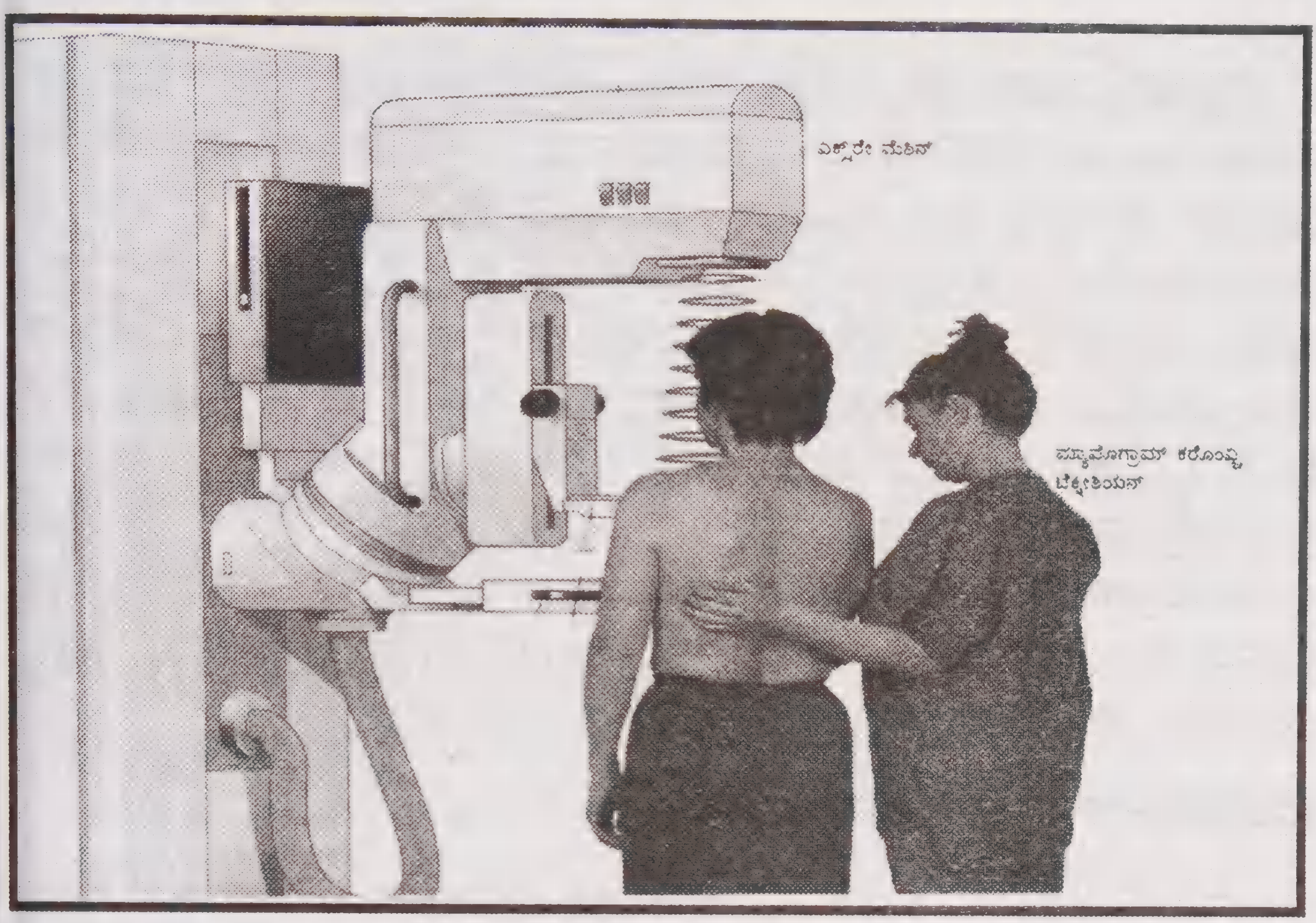
ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಚ್ಯೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಂತ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಗರ್ಜೆಚಿ. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಸ್ಥನ್ ಆನಿ ತ್ಯಾ ಸ್ಥನಾ ಥಾವ್ನ್ ಲಿಂಫ್ ಮ್ಹಳ್ಳೊ ರಸ್ ವ್ಹರ್ಚೆ ನಳ್ ಆನಿ ತಾಕಾ ಲಗ್ತಿ ಲಿಂಫ್ ಗ್ರಂಥಿ ಮ್ಹಳ್ಳೆ ಭಾಗ್ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಕರವ್ನ್ ಕಾಡ್ತಾತ್. ಥೊಡ್ಯಾ ಥರಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ವಿಶೇಸ್ ಬಾಧಕ್ ಹಾಡ್ಚೆ ಪರಿಂ ನಾ ತರ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಘೆಟೊ ಮಾತ್ರ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕರ್ನ್ ಕಾಡುಂಕ್ ಪುರೊ. ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಕಾಕೆಂತ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಲಿಂಫ್ ಗ್ರಂಥಿಂಕ್ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ಗೆಲಾಂ ತರ್ ತೆ ಸಗ್ಳೆ ಕಾಡುಂಕ್ ಪಡ್ತಾತ್. ಹ್ಯೊ ಗ್ರಂಥಿ ಆನಿ ತಾಂಕಾಂ ಲಗ್ತಿ ನಳ್ ಹಾತಾಂಚ್ಯಾ ಉರ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಭಾಗಾ ಥಾವ್ನ್‌ಯಿ ಲಿಂಫ್ ರಸ್ ವ್ಹರ್ಚ್ಯಾ ತಸಲೆ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಕ್ ಸ್ಥನ್ ಕಾಡ್ನ್, ಕಾಕೆಂತ್ ಆಸ್ಚೆ ಲಿಂಫ್ ಗ್ರಂಥಿ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಕೆಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ತ್ಯೆ ಕುಶಿಚ್ಯಾ ಹಾತಾಂತ್ ಲಿಂಫ್ ರಸ್ ಸಾರ್ಕೊ ವ್ಹಾಳಾನಾಸ್ತಾಂ ಸುಜ್ ಯೆಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ.

ಸ್ಥನ್ ಕಾಡ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಸುವಾತೆರ್ ಸೊಭಾಯೆ ಖಾತಿರ್ ಕೃತಕ್ ಸ್ಥನ್ ಬಸಂವ್ಚಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕರಂವ್ಕ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಕ್ ಅಪೇಕ್ಷಾ ಆಸ್ತಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಂನಿ ತಸಲಿ ಸವ್ಲತಾಯ್‌ಯಿ ಆಸಾ.

ರೇಡಿಯೇಶನ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ

ಸ್ಥನಾಂನಿ ಉಪ್ಜಲ್ಲ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರ್ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಕ್ ಪುರ್ತೆ ನಾಸ್ ಕರ್ಚ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ವಿಶೇಸ್ ಥರಾಚಿಂ ಕಿರ್ಣಾಂ ವಾಪ್ರುನ್ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಕ್ ರೇಡಿಯೇಶನ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಒಪ್ರೇಶನಾಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂ ಆನಿ ಚಡ್ತಾವ್ ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಕ್

ಒಪ್ರೇಶನ್ ಜಾಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ರೇಡಿಯೇಶನ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿತಾತ್.



ಕಿಮೋಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ

ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಕ್ ದಿಂವ್ಚ್ಯಾ ಒಕ್ತಾಂಚ್ಯೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಂತ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಕ್ ನಾಸ್ ಕರ್‍ಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ದಿಂವ್ಚಿ ಕಿಮೋಥೆರಪಿ ಪ್ರಮುಖ್. ಕೆನ್ಸರ್ ಖಂಚ್ಯಾ ಥರಾಚೆಂ, ಕಿತ್ತುನ್ ಪಾವ್ಲಾಂ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಕಿಮೋಥೆರಪಿ ದಿತಾತ್. ಕಿಮೋಥೆರಪಿಂತ್ ವಿವಿಧ್ ಥರಾಚಿಂ ಒಕ್ತಾಂ ವಾಪ್ರುನ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಕ್ ನಾಸ್ ಕರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ.

ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂಕ್ ಕೃತಕ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಜಾವ್ನ್ ದಿತಾತ್. ಆಯ್ಲೆವಾರ್ ಸ್ಥನಾಂಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಂ ವಿರೋಧ್ ಕುಡಿಂತ್ ಸಕತ್ ಚಡಂವ್ಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ಥೊಡಿಂ ಒಕ್ತಾಂಯ್ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಯ್ಲ್ಯಾಂತ್.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉಪ್ರಾಂತ್‌ಯಿ ದಾಕ್ತೆರಾನ್ ಸುಚಾಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣೆ ತವಳ್ ತವಳ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿಲ್ಲ್ಯಾ ದಾಕ್ತೆರಾಕ್ ಭೆಟುನ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರಂವ್ಚಿ ಬರೆಂ. ವೆಳಾರ್ ಸೊಧುನ್ ಕಾಡ್ನ್ ಜೊಕ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿಲ್ಯಾರ್ ಸ್ಥನಾಂಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಗೂಣ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ.

13. 3 ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್

ಜಿರ್ವಣೆಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಪ್ರಮುಖ್. ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉತರ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್ ಚಡ್, ಪುಣ್ ಮಧ್ಯಮ್ ಪ್ರಾಯೆಚೆರ್‌ಯಿ ಯೆವ್ಯೆತಾ. ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಜಾಯಿತ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿ ಉದೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾ ಪರಿಂಚ್ ಖಾಣಾಕೋಶಾಂತ್ಲೆಂ ಕೆನ್ಸರ್‌ಯಿ ಸಲಿಸಾಯೆನ್ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಜಾಯಿತ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಖಾಣಾಕೋಶಾಂತ್ ಉದೆಲ್ಲೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ವೆತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸುಫಳ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಜಣ್ ಚಡ್ ಕಾಳ್ ವಾಂಚಾನಾಂತ್. ಅಮೆರಿಕಾಂತ್ ಹರ್ ವರ್ಸಾ ಲಗ್ಬಗ್ 25 ಹಜಾರ್ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ನವ್ಯಾನ್ ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉದೆತಾ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್‌ಯಿ ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಸಾಮಾನ್ಯ್, ಪುಣ್ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ್ ಕಿತ್ಲ್ಯಾ ಮಾಪಾನ್ ಹೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯೊ ವರ್ಧ್ಯೊ ನಾಂತ್.

ಖಾಣಾಕೋಶಾಂತ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಕಿತ್ಯಾಕ್?

ಖಾಣಾಕೋಶಾಂತ್ ಜಾಯಿತ್ಯಾ ಥರಾಂಚೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಆಸಾತ್ ಆನಿ ಕೆನ್ಸರ್ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಜೀವ್‌ಕಣಾ ಥಾವ್ನ್ ಉಪ್ಜುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಹ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಂಕ್ ಸಾಂಗಾತಾ Stomach cancer (ವಾ gastric cancer) ಮ್ಹಣ್ ಆಪಯ್ತಾತ್. ವಿವಿಧ್ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ವಿವಿಂಗಡ್ ಥರಾನ್ ವಾಡ್ತಾ ಆನಿ ಸಮಸ್ಸೊ ಉಪ್ಜಯ್ತಾ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಹರ್ ಥರಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ವಿವಿಂಗಡ್. ಕೆನ್ಸರ್ ಖಾಣಾಕೋಶಾಚ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಭಾಗಾರ್ ಉಪ್ಜುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ತೆಂ ಉದೆಲ್ಲ್ಯೆ ಸುವಾತೆರ್‌ಚ್ ವಾಡುನ್ ಲಾಗ್ಸಾರ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಅನ್ನಿಟಿಕ್, ಲಿವರಾಕ್, ಪ್ಯಾನ್‌ಕ್ರಿಯಾಸ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ವಿಸಾರುಂಕ್‌ಯಿ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಚಡ್ತಾವ್ ರಗ್ತಾ ಮುಖಾಂತ್ರ್ ಖಾಣಾಕೋಶಾಂತ್ಲೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಲಿವರಾಕ್, ಮೆಂದ್ವಾಕ್ ಆನಿ ಹಾಡಾಂಕ್ ಪಾವುನ್ ಥಂಯ್ ವಾಡುನ್ ವೆತಾ. ಖಾಣಾಕೋಶಾಂತ್ಲೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಲಿವರಾಂತ್ ವಾಡ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾಯ್ ಚಡ್.

ಪಾಟ್ಲ್ಯಾ ವರ್ಸಾಂನಿ ಸಂಸಾರ್‌ಭೊರ್ ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಚಡತ್ತ್ ಆಸಾ. ಚಡ್ತಾವ್ 55 ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯೆ ಉಪ್ರಾಂತ್ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಆನಿ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಎಕಾಚ್ ಮಾಪಾನ್ ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ದಿಸುನ್ ಯೆತಾ. ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಕಿತ್ಯಾಕ್ ಯೆತಾ ಆನಿ ಹೆಂ ಕಶೆಂ ಆಡಾವ್ಯೆತ್ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯೆ ವಿಶಿಂ ಜಾಯಿತ್ತೊ ಸಂಸೊದ್ ಚಲುನ್ ಆಸಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಂನಿ ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಹೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಅನುವಂಶೀಯ್ ನ್ಹಯ್. ಬಾಪುಯ್ ವಾ ಆವಯ್ಕ್ ಖಾಣಾಕೋಶಾಂತ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ತರ್ ಭುರ್ಗ್ಯಾಂಕ್‌ಯಿ ತೆಂ ಯೆತಾ ಮ್ಹಣ್ ನಾ.

ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಸುವಾತೆಂನಿ ಚಡ್. ಜಪಾನ್, ಕೊರಿಯಾ,

ಮುಡ್ಲಾ ಯೆರೋಪಾಚ್ಯಾ ಥೊಡ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂನಿ, ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಅಮೇರಿಕಾಂತ್ ಆನಿ ಅಮೇರಿಕಾಚ್ಯಾ ಸಂಯುಕ್ತ್ ರಾಜ್ಯಾಂನಿ ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಚಡ್ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಹ್ಯಾ ಸುವಾತೆಂನಿ ವೊತಾಂತ್ ಸುಕಯಿಲ್ಲಿಂ, ಮಿಟಾಂತ್ ಘಾಲ್ಲಿಂ, ಧುರ್ಯಾಂತ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ಹಾಡ್‌ಲ್ಲಿಂ ಫಳಾಂ ಆನಿ ಖಾಣಾಂ ಚಡ್ ಖಾತಾತ್. ಹೆಂ ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜಂಕ್ ಕಾರಣ್ ಆಸ್ಯೆತ್ ಮ್ಹಣ್ ದುಬಾವ್ ಆಸಾ. ಫಳಾಂ, ರಾಂದ್ವಯ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಖಾಣಾಂ ತಾಜಾ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ವಾ ತಾಜಾ ಖಾಣಾಂ ಥಂಡಾಯೆಂತ್ ಸಾಂಬಾಳ್ನ್ ದವರ್‌ಲ್ಲಿಂ (ಫ್ರೀಜ್ ಕರ್ನ್ ದವರ್ನ್) ಉಪ್ರಾಂತ್ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜಂಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಉಣಿ ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಅಂದಾಜ್.

'ಹೆಲಿಕೊಬೆಕ್ಟರ್ ಪೈಲೋರಿ' ನಾಂವಾಚ್ಯಾ ಬೆಕ್ಟೀರಿಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಉಪ್ಜಂಚೆಂ ಪೆಪ್ಟಿಕ್ ಅಲ್ಸರ್ ಖಾಣಾಕೋಶಾಂತ್ ವಾ ಅನ್ನಿಕಟಿಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ ಉದೆತಾ. ಹ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿಂ ಖಾಣಾಕೋಶಾಂತ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಪೆಪ್ಟಿಕ್ ಅಲ್ಸರ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಜಾಂವ್ಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಮ್ಹಣ್‌ಯಿ ಸಮ್ಜಣಿ ಆಸಾ.

ಥೊಡ್ಯಾ ಥರಾಂಚ್ಯಾ ರಾಸಾಯನಿಕ್ ವಸ್ತುಂಚ್ಯೆ ಧುಳಿಂತ್ ವಾ ತಸಲ್ಯಾ ವಸ್ತುಂಚ್ಯಾ ಧುರ್ಯಾ ವರ್ವಿಂ ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜತಾ ಆಸ್ಯೆತ್. ತ್ಯಾ ಪಯ್ಕಿಂಯ್ ಧುಮ್ಟೆ ವರ್ವಿಂ ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಜಾಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚಡ್ತಾ ಮ್ಹಣ್ ಅಂದಾಜ್ ಆಸಾ. ಧುಮ್ಟಿ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ವಾ ಬಿಡಿ ವಾ ಸಿಗ್ರೆಟಿಚ್ಯಾ ರುಪಾರ್ ಧುಮ್ಟೆಚೊ ಧುಂವರ್ ಸೆವ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಖಾಣಾಕೋಶಾಂತ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜಂಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚಡ್ತಾ ಆಸ್ಯೆತ್.

ಚಡ್ ತೀಕ್ ಆನಿ ಆಂಬೊಟ್ ಆಸ್ಚಿಂ ಖಾಣಾಂ ಚಡ್ ಖೆಲ್ಲೆಂಯ್ ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜಂಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಮ್ಹಣ್ ಹೆರ್ ಥೊಡೆ ಸಂಸೊದ್ ಕಳಯ್ತಾತ್. ಹೆ ವಿವಿಧ್ ಸಂಸೊದ್ ಅಂದಾಜ್ ಮಾತ್ರ್ ಶಿವಾಯ್ ಸ್ವಷ್ಟ್ ಕಾರಣಾಂ ನ್ಹಯ್. ತೀಕ್-ಆಂಬೊಟ್ ಉಣೆ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಆನಿ ಧುಮ್ಟಿ ಆಪ್ಡುಂಕ್‌ಚ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್‌ಯಿ ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ.

ಖಾಣಾಕೋಶಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಚಿಂ ಖುಣಾಂ

ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಥರಾಂಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಂನಿ, ಸುರ್ವಾತೆರ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಉದೆಲ್ಲ್ಯೆ ಸುವಾತೆರ್ ಕಿತೆಂಚ್ ಚಡ್‌ಉಣೆ ಜಾಯ್ನಾ. ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜುನ್ ತೆಂ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ವೆತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್‌ಯಿ ಕಳಾನಾ. ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್‌ಯಿ ಸಾಧಾರ್ಣ್ ಹ್ಯಾಚ್ ಥರಾಚೆಂ. ಚಡ್ತಾವ್ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಖಾಣಾಕೋಶಾಂತ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಲಿವರಾಕ್ ಪಾವ್ತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಕಸಲಿಂಚ್ ಖುಣಾಂ ಆಸಾನಾಂತ್.

ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ಚಿಂ ಖುಣಾಂ ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲ್ಯಾನ್‌ಂಚ್ ಮ್ಹಣ್ ಅಂದಾಜ್ ಕರುಂಕ್‌ಯಿ ಜಾಯ್ನಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಯ್ಟಿಸ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಹುಲ್ಪೊಂಚ್ಯೆ ಪರಿಂ ವಯ್ಲ್ಯಾ ಪೊಟಾಂತ್ ಹುಲೊಪ್, ಭುಖ್ ನಾಸ್ಚಿ, ಕೆದ್ನಾಂಯ್ ಪೋಟ್ ಭರುನ್ ಆಸಾ ತಶೆಂ ಭಗ್ಚೆಂ, ವೊರೊಡ್, ವೋಂಕ್ ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಸ್ಯೆತ್.

ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧುನ್ ವೆಚೆಂ, ಉದ್ಕಡೆ ಪಾತಳ್ ವೆಚೆಂ, ಅಸ್ಕತ್ಕಾಯ್ ಭಗ್ಗಿ, ವೊಂಕ್ತಾನಾ ವಾ ಉದ್ಕಡ್ಯಾಂತ್ ರಗತ್ ವೆಚೆಂ ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ವಾಡುನ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯಾ್ಯನ್ ಆಸ್ಯೆತ್.

ಪುಣ್ ಹಿಂ ಖುಣಾಂ ಹೆರ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಥರಾಂಚ್ಯಾ ಸಮಸ್ಯಾಂನಿಯ್ ಯೆತಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಆಸ್ಯೆತ್ ಮ್ಹಣ್ ದುಬಾವ್ ನಾ ತರ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಲಿಪುನ್ ವೆಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚಡ್.

ಖುಣಾಂ ಆನಿ ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯೊ ತಪಾಸ್ಣ್ಯೊ ಕರ್ತಾನಾ ದಾಕ್ತೆರಾಕ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ದುಬಾವಾನ್ ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಗ್ತಾಡಾಕ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ಆಸ್ತಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಪೊಟಾಚೆಂ ಅಲ್ಟ್ರಾಸಾಂವ್ಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಖಾಣಾಕೋಶಾಂತ್ ಫೆಟೊ ಉದೆಲ್ಲೊ ಕಳಿತ್ ಜಾಯ್ತ್. ಪುಣ್ ಸ್ವಷ್ಟ್ ಕಿತೆಂ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಕಳುಂಕ್ ಆನಿ ದುಬಾವ್ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯಾ ವೆಳಾರ್ ಎಂಡೋಸ್ಕೊಪಿ ಕರಯ್ಲ್ಲ್ಯಾರ್ ಸಮಸ್ಸೊ ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ವಾ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ತೆಂ ಕಳಿತ್ ಜಾತಾ. ಎಂಡೋಸ್ಕೊಪಿ ಕರ್ತಾನಾ ಏಕ್ ಬಾರಿಕ್ ನಳಿ ಖಾಣಾಕೋಶಾಚ್ಯಾ ಭಿತರ್ ಪಾಶಾರ್ ಕರ್ನ್ ಶೀದಾ ಪಳೆವ್ನ್, ದುಬಾವ್ ಆಸ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಭಾಗಾಚೊ ಲ್ಹಾನ್ ಕುಡ್ಕೊ ಕಾಡ್ನ್ (ಬಯೋಪ್ಸಿ ಕರ್ನ್) ಸಮಸ್ಸೊ ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆಂ ಸ್ವಷ್ಟ್ ಕರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಆನಿ ಉಪ್ರಾಂತ್

ಖಾಣಾಕೋಶಾಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಚ್ಯೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಂತ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಮುಖ್. ಖಾಣಾಕೋಶಾಚ್ಯಾ ಖಂಚ್ಯಾ ಜಾಗ್ಯಾರ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಆಸಾ, ಖಂಯ್ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ಗೆಲಾಂ ಮ್ಹಳ್ಯಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಭಾಗ್ ಕಾತ್ರುನ್ ಕಾಡ್ಚೊ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಚೊ ಇರಾದೊ ಜಾವ್ನಾಸ್ತಾ. ಚಡ್ತಾವ್ ಜಾವ್ನ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಖಾಣಾಕೋಶಾ ಭಿತರ್ ಮಾತ್ರ್ ಆಸಾ ಆನಿ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ವಚುಂಕ್ ನಾ ತರ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಂತ್ ಸಗ್ಳೊ ಖಾಣಾಕೋಶ್ ಕಾಡ್ನ್ ಜಿರ್ವ್ಣೆಚ್ಯಾ ನಳಿಯಾಂಚೆ ಉರ್ಲ್ಲೆ ಭಾಗ್ ಎಕಾಮೆಕಾಕ್ ಘಡ್ಸಿತಾತ್. ವಯ್ಲ್ಯಾಭಾರ್ ಪಳೆತಾನಾ ಕೆನ್ಸರ್ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ವಚುಂಕ್ ನಾ ತಶೆಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕೆನ್ಸರಾಚೆ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ಗೆಲ್ಲೆ ಆಸ್ತಾತ್. ತೆ ಥಂಯ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಜಾವ್ನ್ ವಾಡುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಅಶೆಂ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ಪಾವ್ಲ್ಲ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರ್ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂಕ್ ನಾಸ್ ಕರ್ಚ್ಯಾಕ್ ವಿವಿಧ್ ಥರಾಚೆಂ ಒಕ್ತಾಂ ದಿತಾತ್. ಹಾಕಾ ಕಿಮೋಥೆರಪಿ ಮ್ಹಣ್ತಾತ್. ಚಡ್ತಾವ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂಕ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಜಾಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಥೊಡೊ ಕಾಳ್ ಕಿಮೋಥೆರಪಿ ಘೆಂವ್ಕ್ ಪಡ್ತಾ. ಖಾಣಾಕೋಶ್ ಕಾಡ್ಲ್ಯಾ ತರ್ ಹೆರ್ ಥೊಡಿಂ ಒಕ್ತಾಂಯ್ ಘೆಂವ್ಕ್ ಆಸ್ತಾತ್.

ಹೆರ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಂ ಪರಿಂ ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಪುರ್ತೆಂ ಗೂಣ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಸಂದ್ರಾಪ್ ಉಣೆ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದಿತಾನಾ ಕೆನ್ಸರ್ ಕಿತ್ಲೆಂ ವಾಡ್‌ಲ್ಲೆಂ ಆನಿ ಖಂಯ್ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ಗೆಲ್ಲೆಂ ಮ್ಹಳ್ಯಾಚೆರ್ ಹೊಂದೊನ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಚೆಂ ಆವ್ಕ್ ನಿರ್ಧಾರ್ ಜಾವ್ನ್ ಆಸ್ತಾ. ಥೊಡೆ ಜಣ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಆನಿ ಕಿಮೋಥೆರಪಿ ದಿಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಥೊಡಿಂ ವರ್ಸಾಂ ಆರಾಮಾಯೆನ್ ಆಸ್ತಾತ್. ಹೆರಾಂ ಥಂಯ್ ಮಯ್ನೆ ತೆ ದೋನ್-

ತೀನ್ ವರ್ಸಾಂ ಭಿತರ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಪರತ್ ಉದೆತಾ. ಸುರ್ವಾತೆರ್ ನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಚಡ್ತಾವ್ ಲಿವರಾಂತ್ ಉಪ್ಜತಾ. ಕೆನ್ಸರಾಚೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವ್‌ಕಣ್ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ಲಿವರಾಕ್ ಪಾವ್‌ಲ್ಲೆ ಆಸ್ತಾತ್ ಆನಿ ತ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹಳ್ತಾನ್ ವಾಡ್ತಾತ್. ಅಶೆಂ ಲಿವರಾಂತ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಜಾವ್ನ್ ಆನಿ ಹೆರ್ ಸುವಾತೆಂನಿ ಖಾಣಾಕೋಶಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಕಿರ್ಲುನ್ ಯೆಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ಚಡ್ತಾವ್ ಜಣಾಂಕ್ ತ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಯ್ನಾ.

13.4 ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್

ಮಾಲ್ಘಡ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್ ಯೆವ್ಯೆತ್ ತ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್‌ಯಿ (colon cancer) ಏಕ್. ವಿಲಾಯ್ತಿ ಗಾಂವಾಂನಿ ಹೆಂ ಏಕ್ ಪ್ರಮುಖ್ ಕೆನ್ಸರ್. ಪುಣ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್ ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಚೊ ಪ್ರಮಾಣ್ ಉಣೊ. ಹ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಕ್ ಆನಿ ಜೆವ್ಣಾರಿತಿಕ್ ಸಂಬಂಧ್ ಆಸಾ; ಚಡ್ ಚರ್ಬಿಚೆಂ ಖಾಣಾಂ ಖಾವ್ನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಮಧೆಂ ಆನಿ ನಾಡಾಂತ್ ಜಿಯೆತಲ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಶ್ಹೆರಾಂತ್ ಜಿಯೆತಲ್ಯಾಂ ಮಧೆಂ ಹೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಚಡ್. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ನಾಡಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಲೊಕಾ ಮಧೆಂ ರಾಂದ್ವಯೆಚೆಂ ಖಾಣ್ ಚಡ್ ಸೆಂವ್ಚಿ ಸವಯ್ ಆಸಾ. ರಾಂದ್ವಯ್ ಆನಿ ಫಳ್ ವಸ್ತುಂನಿ ಆಸ್ಚೆ ನಾರ್ಕುಟ್ ಭಾಗ್ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಖಾಣ್ ಸಲಿಸಾಯೆನ್ ಜಿರುಂಕ್ ಆಧಾರ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್, ಮಾಸಾಚೆಂ ಆನಿ ಚರಬ್ ಚಡ್ ಆಸ್ಚಿಂ ಖಾಣಾಂ ಉಣಿಂ ಖೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ಲೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಲೊಕಾಂ ಮಧೆಂ ಉಣೆ ಮ್ಹಣ್ ವಿವರ್ ಆಸಾ. ಅಮೇರಿಕಾಂತ್ ಏಕ್ ಲಾಕ್ ಲೊಕಾ ಮಧೆಂ 36 ಜಣಾಂಕ್ ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಯೆವ್ಯೆತ್ ತರ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್ ಹೊ ಸಂಖೊ ಏಕ್ ಲಾಕ್ ಲೊಕಾ ಮಧೆಂ 7 ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಮಾತ್ರ್. ವಿಲಾಯ್ತಿ ಗಾಂವಾಂನಿ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಕ್ ದುಸ್ರೆಂ ಸ್ಥಾನ್ ತರ್ ಸ್ತ್ರಿಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹೆಂ ತಿಸ್ರೆಂ ಪ್ರಮುಖ್ ಕೆನ್ಸರ್.

ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಕ್ ಆನಿ ಜೆವ್ಣಾರಿತಿಕ್ ಶೀದಾ ಲಗ್ತಿ ಆಸ್ಚ್ಯಾಕ್ ಹೆರ್ ಥೊಡೆ ದಾಖ್ಲೆಯ್ ಆಸಾತ್. ಜಪಾನಾಂತ್ ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾ ಪರಿಂಚ್ ಲಾಕಾಂತ್ 6 ಥಾವ್ನ್ 8 ಜಣಾಂ ಮಧೆಂ ದಿಸುನ್ ಯೆತಾ. ತರ್ ಅಮೇರಿಕಾಕ್ ವಚುನ್ ಥಂಯ್ ವಸ್ತಿ ಕರ್ತಲ್ಯಾ ಜಪಾನಾಚ್ಯಾ ಲೊಕಾ ಮಧೆಂ ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಉದೆಂವ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ, ಜಪಾನಾಂತ್‌ಚ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಸುಮಾರ್ ತೀನ್ ವಾಂಟೆ ಚಡ್. ಚರ್ಬಿಚೆಂ ಆನಿ ಮಾಸಾಚೆಂ ಖಾಣಾಂ ಚಡ್ ಖಾತಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ರುಕಾರ್ ಬೆಂದೆರ್ ಕಿರ್ಲಾಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ 'ಪೊಲಿಪ್' ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್ ಆಸ್ಚೆ ಲ್ಹಾನ್ ಲ್ಹಾನ್ ಭಾಗ್ ಉದೆತಾತ್. ಹೆ ಪೊಲಿಪ್ಸ್ ತೆ ಜಾವ್ನ್ ಕೆನ್ಸರ್ ನ್ಹಯ್, ಪುಣ್ ಜಾಯಿತ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಪೊಲಿಪ್ಸ್ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕೆನ್ಸರಾಕ್ ಬದ್ಲಾತಾತ್.

ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ಕೆನ್ಸರಾಂ ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ದೆಂವುನ್ ಯೆನಾಂತ್. ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಚೆಂ 80 ಪ್ರತಿಶತ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ದೆಂವುನ್ ಯೆನಾ. ಸುಮಾರ್ 20% ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಂನಿ ಪಳೆಂವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಂನಿ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಪೊಲಿಪ್ಸ್ ಮ್ಹಳ್ಳೆ ಭಾಗ್ ಚಡ್ ಉದೆಂವ್ಚೊ familial adenomatous poplyposis-syndrome ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ತಾ. ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ಎಕಾಮೆಕಾ ರಗ್ತಾ ಸಂಬಂಧ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂಚ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪೊಲಿಪ್ಸ್ ಉದೆತಾತ್. ವೆಳಾರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕರಿನಾತ್ಲ್ಯಾರ್ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಉದೆಲ್ಲೆ ಪೊಲಿಪ್ಸ್ ಕೆನ್ಸರಾಕ್ ಬದ್ಲುನ್ ವೆಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಚಡ್. ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಪೊಲಿಪ್ಸ್ ತಸಲೆಂ ಕಿತೆಂಯ್ ನಾಸ್ತಾಂಯ್ ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಂನಿ ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ಆಸ್ತಾ.

ಆಯ್ಲೆವಾರ್ ಮನ್ಶಾಚ್ಯಾ ಜೀವ್‌ಕಣಾಂನಿ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಜೀನ್ಸಾಂಚೆರ್ ಜಾಯಿತ್ತೊ ಸಂಸೊದ್ ಜಾಲಾ. ಜೀವ್‌ಕಣಾಂನಿ ಹಳ್ತಾನ್ 'ಕ್ರೊಮೋಸೊಮ್' ಉಣೆ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ಕೆನ್ಸರಾಚಿ ಸುರ್ವಾತ್ ಮ್ಹಣ್ ಅಂದಾಜ್ ಆಸಾ. ಹೆಂ ನಖ್ಖಿ ಜಾಯ್ತ್ ತರ್ ಮುಖ್ಲ್ಯಾ ವರ್ಸಾಂನಿ ಅನ್ನಿಕಟಿಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉದೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾಯ್ತ್. ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಕಾರಣ್ ನಾಸ್ತಾಂ ಘಾಯ್ ಜಾವ್ನ್ ಪಾತಳ್ ಉದ್ಕಡೆ, ಥೊಡೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಉದ್ಕಡ್ಯಾಂತ್ ರಗತ್ ವೆಚೆಂ ulcerative colitis ಮ್ಹಳ್ಳೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ತಾ. ಥೊಡ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ವೆಳಾರ್ ಜೊಕ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಲಾಭ್ಲ್ಯಾರ್ ಹೊ ಸಮಸ್ಸೊ ಗೂಣ್ ಜಾತಾ. ಹೆರಾಂ ಥಂಯ್ ಲಾಂಬ್‌ಕಾಳ್ ಉರ್ತಾ. ಲಾಂಬ್ ಕಾಳ್ ulcerative colitis ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತಸಲ್ಯಾಂ ಪಯ್ಕಿಂ ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜುಂಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ.

ಅನ್ನಿಕಟಿಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಚಿಂ ಖುಣಾಂ

ಹೆರ್ ಖಂಚ್ಯಾಯ್ ಕೆನ್ಸರಾ ಪರಿಂ ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟೆಂತ್ ಉದೆಲ್ಲೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ವೆತಾ ಪರ್ಯಾಂತ್‌ಯಿ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಉದೆಲಾಂ ಮ್ಹಣ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾಕ್ ಕಳಿತ್ ಆಸಾನಾ; ಅನ್ನಿಕಟಿಚ್ಯಾ ಕೆನ್ಸರಾಚೆಂ ಅಸಲಿಂಚ್ ಮ್ಹಳ್ಳಿಂ ಖುಣಾಂ ನಾತ್‌ಲ್ಲೆಂಚ್ ಹಾಕಾ ಕಾರಣ್. ಉದ್ಕಡೆ ಬಾಂಧ್ಚೆಂ, ಭರುನ್ ಆಯಿಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ ಜಾಂವ್ಚೆಂ, ಪೊಟಾಂತ್ ದೂಕ್ – ಅಸಲಿಂ ಥೊಡಿಂ ಖುಣಾಂ ಆಸ್ತಿತ್. ಪುಣ್ ಹಿಂ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಖಾಣ್ ಅಜೀರ್ಣ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್‌ಯಿ ಉಪ್ಜತಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಖುಣಾಂ ಕೆನ್ಸರಾಚಿಂ ಮ್ಹಣ್ ಹರ್ಯೆಕ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ದುಬಾವುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಕುಡಿಚೆಂ ವಜನ್ ಹಳ್ತಾನ್ ಉಣೆ ಜಾಯಿತ್ತ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ವಾ ಹೆರ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಕಾರಣ್ ನಾಸ್ತಾಂ ರಗತ್ ಉಣೆ ಜಾಂವ್ಚೆಂ ವಾ ಅನೀಮಿಯಾ ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಜಾವ್ಯೆತಾ. ಅಶೆಂ ದುಬಾವ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಉದ್ಕಡ್ಯಾಂತ್ ರಗತ್ ವೆತಾ (stool for occult blood) ತೆಂ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆವ್ಯೆತ್ ಜಾಲ್ಲಿ ಏಕ್ ಸಾದಿ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರವ್ಯೆತಾ. ಎಕಾದಾವೆಳಾ ಉದ್ಕಡ್ಯಾಂತ್ ರಗತ್ ವೆತಾ ತರ್

ಹೆರ್ ಪೊಟಾಚೆಂ ಅಲ್ಟ್ರಾಸಾಂವ್ಡ್, ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ವಾ MRI ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರಯ್ಲ್ಯಾರ್ ಖಂಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ ಕಿತೆಂ ಸಮಸ್ಸೊ ಆಸಾ ತೆಂ ಸ್ಪಷ್ಟ್ ಜಾತಾ.

ಆತಾಂ ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಚ್ಯೆ ಲಾಂಬಾಯೆಕ್ ಹಾಗ್ಣೆ ಥಾವ್ನ್ ಲ್ಹಾನ್ ನಳಿ ಆನಿ ನಳಿಯೆಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಉಜ್ವಾಡ್ ಘಾಂಕವ್ನ್ ಖಂಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ ಕಿತೆಂ ಊಣ್ ಆಸಾ ತೆಂ ತಪಾಸುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ. ನಳಿ ಪಾಶಾರ್ ಕರ್ನ್ ತಪಾಸುಂಚ್ಯಾಕ್ Endoscopy (sigmoido-scopy, colono-scopy) ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಜೆರಾಲ್ ಥರಾನ್ ನೀದ್ ಯೆಶೆಂ ಕರ್ನ್ ಹಿ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್ತಾತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ Endoscopy ಕರ್ತಾನಾ ಪಿಡೆಸ್ತಾಕ್ ದುಕಾನಾ. ಅಶೆಂ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್ನ್ ಆಸ್ತಾನಾಂಚ್ ಖಂಚ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಆಸಾ ಮ್ಹಣ್ ದುಬಾವ್ ಜಾತಾ ತ್ಯಾ ಭಾಗಾ ಥಾವ್ನ್, ಭಿತರ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ನಳಿಯೆಂತ್ಲ್ಯಾನ್‌ಂಚ್ ಲ್ಹಾನ್ ಕುಡ್ಕೊ ಕಾಡ್ನ್ (ಬಯೋಪ್ಸಿ) ತೊ ಪೆಥೋಲೊಜಿ ತಪಾಸ್ಣೆಕ್ ಧಾಡ್ತಾತ್. ಹ್ಯೆ ತಪಾಸ್ಣೆಂತ್ ವಾಡಾವಳ್ ಕೆನ್ಸರ್ ವ್ಹಯ್ ವಾ ನ್ಹಯ್ ತೆಂ ಸ್ಪಷ್ಟ್ ಜಾತಾ.

ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ವೆಚೆಂ

ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜಲ್ಲ್ಯಾ ಕಡೆಂಚ್ ಆನಿ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಕುಡಿಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಕ್‌ಯಿ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ವೆತಾ. ಪೊಟಾ ಭಿತರ್ ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟೆಕ್ ಲಾಗ್ಸಾರ್ ಆಸ್ಚ್ಯಾ ಹೆರ್ ಮಾಸ್ಕುಟಾಂಕ್, ರಗ್ತಾನಳಿಯಾಂಕ್, ಕಿಡ್ನೆಂಕ್, ಪ್ಯಾನ್‌ಕ್ರಿಯಾಸಾಕ್ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಉದೆಲ್ಲೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ವಿಸ್ತಾರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸಾ. ಜಾಯಿತ್ತೆ ಪಾವ್ಟಿಂ ಅನ್ನಿಕಟೆ ಥಾವ್ನ್ ಶೀದಾ ಲಿವರಾಕ್ ವಾ ಪೊಪ್ಸಾಕ್ ವೆತಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪಾಟಿಚ್ಯಾ ಹಾಡಾಂಕ್, ಹಾತಾ-ಪಾಂಯಾಚ್ಯಾ ಹಾಡಾಂಕ್‌ಯಿ ಅನ್ನಿಕಟೆ ಥಾವ್ನ್ ಕೆನ್ಸರ್ ವೆಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ಕೆನ್ಸರ್ ಖಂಯ್ ಪಾವ್ಲಾಂ, ಕಿತ್ಲೆಂ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ಗೆಲಾಂ ಮ್ಹಳ್ಳ್ಯಾಚೆರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ನಿರ್ಧಾರ್ ಕರುಂಕ್ ಪಡ್ತಾ. ಎಕಾದಾವೆಳಾ ಲಾಗ್ಶಿಲ್ಯಾ ಭಾಗಾಂಕ್ ವಾ ಪೊಟಾಂತ್ ಹರ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ಗೆಲ್ಯಾರ್ ವಾ ಪಯ್ಶಿಲ್ಯಾ ಭಾಗಾಂನಿ ಕೆನ್ಸರ್ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ಆಸಾ ತರ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಗೂಣ್ ಕರುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ನಾ. ಅಶೆಂ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಕರ್ನ್ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ಲೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಕಾಡ್ಲ್ಯಾರ್‌ಯಿ ಪ್ರಯೋಜನ್ ಜಾಯ್ನಾ.

ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ಲೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಪಯ್ಶಿಲ್ಯಾ ಹೆರ್ ಭಾಗಾಂಕ್ ವಿಸ್ತಾರುನ್ ವಚುಂಕ್ ನಾ ತರ್ ವೆಳಾರ್ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಕರ್ನ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಅನ್ನಿಕಟಿಚೊ ಭಾಗ್ ಕಾಡ್ತಾತ್. ಕೆನ್ಸರ್ ಜಾಲ್ಲೊ ಭಾಗ್ ಕಾಡ್ನ್ ಉರ್‌ಲ್ಲೊ ಭಾಗ್ ಎಕಾಮೆಕಾಕ್ ಘಡ್ಸುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತಶೆಂ ಕರ್ತಾತ್. ಎಕಾದಾವೆಳಾ ಕೆನ್ಸರ್ ಅನ್ನಿಕಟೆಚ್ಯಾ ನಿಮಾಣ್ಯಾ ಭಾಗಾಂತ್ (rectum) ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್, ತೊ ಭಾಗ್ ಕಾಡ್ನ್ ಅನ್ನಿಕಟಿಚೊ ಪಯ್ಲೆಂಚೊ ಭಾಗ್ ಪೊಟಾಚೆರ್ ಏಕ್ ಲ್ಹಾನ್ ಬುರಾಕ್ ಕರ್ನ್ ತಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಯೆಶೆಂ ಶಿಂವ್ತಾತ್. ಹಾಕಾ colostomy ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಅಶೆಂ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ತಯಾರ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಮ್ಹೆಳೆಂ ಹಾಗ್ಣೆಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಯೆಂವ್ಚ್ಯಾ ಬದ್ಲಾಕ್ ಪೊಟಾಚೆರ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಬುರಾಕಾಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ಭಾಯ್ರ್ ಯೆತಾ. ಮ್ಹೆಳೆಂ ಭಾಯ್ರ್ ಯೆಂವ್ಚೆಂ ಪಿಡೆಸ್ತಾಚ್ಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣಾಚೆರ್ ಆಸಾನಾ

ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಹ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಪಿಡೆಸ್ತಾನ್ ಹ್ಯೆ ನವ್ಯೆ ರಿತಿಕ್ ಹೊಂದೊನ್ ವಚುಂಕ್ ಪಡ್ತಾ. ಪೊಟಾಚೆರ್ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾ ಬುರಾಕಾಕ್ ಲಾಗೊನ್‌ಶೆಂ ದವರುಂಕ್ ಆನಿ ಮ್ಹೆಳೆಂ ಆಯಿಲ್ಲೆಂ ಭಾಯ್ರ್ ಕಳಾನಾಶೆಂ ಸಾಂಬಾಳುಂಕ್ ಸಕ್ಚಿಂ ಜಾಯಿತ್ತಿಂ ಸಾಧನಾಂ ಆತಾಂ ಚಾಲ್ತೆರ್ ಆಸಾತ್.

ಥೊಡ್ಯಾ ಪಿಡೆಸ್ತಾಂಕ್ ಒಪ್ರೇಶನಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕಿಮೋಥೆರಪಿ ಘೆಂವ್ಕ್‌ಯಿ ದಾಕ್ತೆರ್ ಸಲಹಾ ದಿತಿತ್. ಕಿಮೋಥೆರಪಿ ಘೆತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಕಿರ್ಲಾಲ್ಲ್ಯೆ ಕಡೆಂ ಪರತ್ ಉದೆನಾಶೆಂ ವಾ ಹೆರ್ ಕಡೆಂ ಗೆಲ್ಲೆಂ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತೆಂ ಚಡ್ ವೆಗಾನ್ ವಾಡಾನಾಶೆಂ ಆಡಾಂವ್ಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ. ಪುಣ್ ಹೆಂ ಕಿತ್ಲ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣಾಚೆರ್ ಜಾತಾ, ಕಿತ್ಲೆಂ ಯಶಸ್ವಿ ಜಾತಾ ತೆಂ ಸಾಂಗುಂಕ್ ಜಾಯ್ನಾ. ಥೊಡ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಕೆಲ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಕಿಮೋಥೆರಪಿ ಘೆತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಕೆನ್ಸರಾಚ್ಯೊ ಧೊಶಿ ಪುರ್ತ್ಯೊ ಗೂಣ್ ಕರ್ತ್ಯೆತಾ ತರ್, ಹೆರಾಂಕ್ ಥೊಡ್ಯಾ ವರ್ಸಾಂಚೆಂ ಚಡಿತ್ ಆವ್ಕ್ ಮೆಳ್ತಾ. ವೆಳಾರ್ ಸೊಧುನ್ ಕಾಡ್ನ್ ಜೊಕ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮೆಳಾಶೆಂ ಕೆಲ್ಯಾರ್ ಜಾಯಿತ್ತೆ ಜಣ್ ಒಪ್ರೇಶನಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಧಾ ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಸ್ ಚಡ್ ವಾಂಚ್‌ಲ್ಲೆಯ್ ಆಸಾತ್.

ವ್ಹಡ್ಲ್ಯೆ ಅನ್ನಿಕಟಿಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಆಡಾಂವ್ಕ್

ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್ ಅನ್ನಿಕಟೆಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ತಿತ್ಲೆಂ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ನ್ಹಯ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ತೆಂ ಆಡಾಂವ್ಚ್ಯಾ ವಿಶಿಂ ಸಾದ್ಯಾ ಲೊಕಾಕ್ ಜಾಗೃತಿ ದಿಂವ್ಚಿ ವೆವಸ್ಥಾ ನಾ. ವಿಲಾಯ್ತಿ ಗಾಂವಾಂನಿ ಹೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಚಡ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ವೆಳಾರ್ ಕೆನ್ಸರ್ ಸೊಧುನ್ ಕಾಡ್ಚ್ಯೆ ವಿಶಿಂ ಲೊಕಾಕ್ ಸಮ್ಜಣಿ ದಿತಾತ್.

- ಸುಮಾರ್ ಚಾಳೀಸ್ ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯೆಚ್ಯಾ ಉಪ್ರಾಂತ್ ಹರ್ಯೆಕಾ ವರ್ಸಾ ಉದ್ಕಡ್ಯಾಂತ್ ರಗತ್ ವೆತಾ ಮ್ಹಣ್ ತಪಾಸುಂಕ್ ಸಲಹಾ ದಿತಾತ್. ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಕೆನ್ಸರ್ ವಾ ಕೆನ್ಸರ್ ಉಪ್ಜುಂಕ್ ಪ್ರೇರಣ್ ಜಾಂವ್ಚೆ ಪೊಲಿಪ್ಸ್ ತಸಲ್ಯೊ ವಾಡಾವಳಿ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಥಂಯ್ ಥಾವ್ನ್ ರಗತ್ ಪಾಜಾರುನ್ ತೆಂ ಉದ್ಕಡ್ಯಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಆಸ್ತಾ. ವ್ಹಯ್ಲ್ಯಾಭಾರ್ ಪಳೆತಾನಾ ಉದ್ಕಡ್ಯಾಂತ್ ಭರ್ಸುನ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲೆಂ ರಗತ್ ದಿಸಾನಾ. ತೆಂ ಕಳಾಜೆ ತರ್ ಉದ್ಕಡೆ ವಿಶಿಷ್ಟ್ ಥರಾಚ್ಯೆ ತಪಾಸ್ಣೆಕ್ ಲಾಯ್ತಾತ್. ಹಾಕಾ "occult" blood test ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಅಶೆಂ ರಗತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ 35% ಥಾವ್ನ್ 45% ಪೊಲಿಪ್ಸ್ ಆನಿ 3% ಥಾವ್ನ್ 5% ಅನ್ನಿಕಟಿಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಆಸ್ಚಿ ಸಾಧ್ಯತಾ ಆಸಾ. ಉದ್ಕಡ್ಯಾಂತ್ ರಗತ್ ವಚುಂಕ್ ಹೆರ್ ಕಾರಣಾಂಯ್ ಆಸ್ತಿತ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ರಗತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ವಾಂಕ್ ಅನ್ನಿಕಟಿಂತ್ ಕೆನ್ಸರಾಚ್ಯೊ ಧೊಶಿ ಆಸಾತ್ ಮ್ಹಣ್ ನ್ಹಯ್.
- ಹೆರ್ ಥೊಡ್ಯಾಂಕ್ ಹಾಗ್ಣೆಂತ್ಲ್ಯಾನ್ ದಾಕ್ತೆರ್ ಲುವಾಂ ಘಾಲ್ಲೆಂ ಬೋಟ್ ಭಿತರ್ ಘಾಲ್ನ್ ತಪಾಸುಂಚಿ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕರುಂಕ್ ಸಲಹಾ ದಿತಾತ್. ಹಾಂತುಂ ಅನ್ನಿಕಟೆಚ್ಯಾ ನಿಮಾಣ್ಯಾ ಭಾಗಾಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಆನಿ ದಾದ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಭಾಗಾಂತ್ ಕಿತೆಂಯ್ ಚಡುಣೆ ಆಸಾ ತರ್ ತಪಾಸುಂಕ್ ಸಾಧ್ಯ್ ಜಾತಾ.
- ಅಶೆಂ ದುಬಾವ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯಾಂ ಥಂಯ್ ಹಾಗ್ಣೆ ಥಾವ್ನ್ ಅನ್ನಿಕಟೆ ಭಿತರ್ ನಳಿ

ಪಾಶಾರ್ ಕರ್‍್ನ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚಿ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್‍ತಾತ್. ಹಾಕಾ colonoscopy ಮ್ಹಣ್ ನಾಂವ್. ಥೊಡ್ಯಾ ವಿಲಾಯ್ತಿ ಗಾಂವಾಂನಿ 50 ವರ್ಸಾಂ ಪ್ರಾಯ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾ ಸರ್ವಾಂ ಥಂಯ್ ಹಿ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರುಂಕ್ ಸಲಹಾ ದಿತಾತ್. ನಳಿ ಭಿತರ್ ಘಾಲ್‍್ನ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರ್‍ತಾನಾ ಪೊಲಿಪ್ಸ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ತೆ ಕಾಡುಂಕ್ ಜಾತಾ. ಪೊಲಿಪ್ಸ್ ಕಾಡ್ಚ್ಯೆ ಖಾತಿರ್ ಪರತ್ ಪೊಟಾಕ್ ಘಾಯ್ ಕರ್‍್ನ ಒಪ್ರೇಶನ್ ಕರ್‍ಚಿ ಗರ್ಜ್ ಆಸಾನಾ.

• ಥೊಡ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಂನಿ ಅನ್ನಿಕಟಿಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ಚಡ್ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಜಾಲ್ಲೆಂ ಆಸ್ತಾ. ಅಸಲ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಸಾಂದ್ಯಾಂಕ್ ತೀಸ್-ಪಾಂಚ್ತೀಸ್ ವರ್ಸಾಂಚ್ಯೆ ಪ್ರಾಯೆರ್‌ಚ್ ರಗತ್ ತಪಾಸುಂಕ್ ಸಲಹಾ ದಿತಾತ್. ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ಜಾಯಿತ್ತ್ಯಾ ಜಣಾಂ ಥಂಯ್ ಪೊಲಿಪ್ಸ್ ಜಾಲ್ಲೆ ಆಸಾತ್ ತರ್ ವಾ ಕೆನ್ಸರ್ ಜಾಲ್ಲಿಂ ಆಸಾತ್ ತರ್ ಜೇನ್ಸಾಂನಿ ಕಿತೆಂಯ್ ಚಡುಣೆ ಆಸಾ ತೆಂ ನಖ್ಖಿ ಕರ್‍ಚ್ಯಾ ಖಾತಿರ್ ರಗತ್ ತಪಾಸ್ಣಿ ಕರವ್ಯೆತಾ. ಆಮ್ಚ್ಯಾ ಗಾಂವಾಂತ್ ಪ್ರಸ್ತುತ್ ಅನ್ನಿಕಟಿಚೆಂ ಕೆನ್ಸರ್ ತಿತ್ಲೆಂ ಸಾಮಾನ್ಯ್ ನ್ಹಯ್ ಜಾಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಪಯ್ಲೆಂಚ್ ತಪಾಸುನ್ ಪಳೆಂವ್ಚಿ ವ್ಯವಸ್ಥಾ ಚಾಲ್ತೆರ್ ನಾ.

ಮಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಡೊ। ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಎಲ್. ನಜ್ರೆತ್



ಡೊ। ಎಡ್ವರ್ಡ್ ನಜ್ರೆತ್ ಘರ್ಚ್ಯೆ ಚವ್ಕೆಂತ್ಲೊ ದಾಕ್ತೆರ್

* ಶಿರ್ವಾಂ-ಅಟ್ಟಿಂಜ ನಾಡಾಂತ್ಲ್ಯಾ ಸಾಗೊಳಿಗಾರಾಂಚ್ಯಾ ಕುಟ್ಮಾಂತ್ ಜಲ್ಮಲ್ಲೊ ತರಿ ಸ್ವಪ್ರಿನತ್ ಆನಿ ಸಮರ್ಪಿತ್ ವಾವ್ರಾನ್ ಶಿಕ್ವಾಂತ್, ಬರ್ವಾಂತ್, ಉಲವ್ವಾಂತ್, ಭಾಶೆ ಚಳ್ವಳೆಂತ್ ಆನಿ ವೃತ್ತೆಂತ್ ಊಂಚ್ ಪಾಂವ್ಡೊ ಆಪ್ಣಾಯಿಲ್ಲೊ ದೊತೊರ್ ಎಡ್ವರ್ಡ್ ನಜ್ರೆತ್ ಸಗ್ಳ್ಯಾಂಕ್ ವಳ್ಕಿಚೊಚ್.

* 8ವೆ ಕ್ಲಾಸಿ ಥಾವ್ನ್‌ಚ್ ಕೊಂಕ್ಣಿಂತ್ ಬರಂವ್ಕ್ ಸುರ್ವಾತ್‌ಲ್ಲ್ಯಾ ದಾಕ್ತೆರಾನ್ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ್ ಆನಿ ವಯ್ಜಕೀಯ್ ಬರ್ವಾಂಚಿ ವಿಶೇಸ್ ಕೃಷಿ ಕೆಲ್ಲ್ಯಾನ್ ಆಜ್ ಕೊಂಕ್ಣಿ ಸಾಹಿತ್ಯ್ ಶೆತ್ ಗ್ರೇಸ್ತ್ ಜಾಲಾಂ ಆನಿ ಪಿಡೆಸ್ತ್ ಸಮಾಜೆಕ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಚಿ ಆಸ್ತ್ ಫಾವೊ ಜಾಲ್ಯಾ.

* ಚಡ್ತಾವ್ ಹರ್‌ಏಕ್ ಕೊಂಕ್ಣಿ ಪತ್ರಾಂತ್ ತಶೆಂ ವೆವೆಗ್ಳ್ಯಾ ಇಂಗ್ಲಿಶ್-ಕೊಂಕ್ಣಿ ಅಂತರ್‌ಜಾಳಿ ಪಾನಾಂ ದ್ವಾರಿಂ ತಾಚಿಂ ಬರ್ವಾಂ ಲೊಕಾಮೆರೆನ್ ಪಾವ್ಲ್ಯಾಂತ್. ತಾಚಿಂ 5 ವಯ್ಜಕೀಯ್ ಪುಸ್ತಕಾಂ, 2 ನವಾಲ್ ಕಥಾ ಆನಿ 5 ಕಥಾಂ-ಜಮೆ ಉಜ್ವಾಡ್ ದೆಕುಂಕ್ ಪಾವ್ಲ್ಯಾತ್.

* ಹಾಡಾಂಚೊ ತಜ್ಞ್, ಕೊಂಕ್ಣಿ ಚಳ್ವಳೆಗಾರ್ ಆನಿ ಸಮಾಜಿಕ್ ವಾವ್ರಾಡಿ ಜಾವ್ನಾಸುನ್ ಸಬಾರ್ ಹುದ್ದ್ಯಾಂನಿ ದೊತೊರ್ ನಜ್ರೆತಾನ್ ಸೆವಾ ಭೆಟಯ್ಲ್ಯಾ. 'ಸಂದೇಶ' ಪ್ರಶಸ್ತೆ ಸವೆಂ ಹೆರ್ ಸಬಾರ್ ಪ್ರಶಸ್ತ್ಯೊ ಆಪ್ಣಾಂಯಿಲ್ಲ್ಯಾ ತಾಚ್ಯಾ ಬರ್ವಾಂನಿ ಏಕೆ ಕುಶಿನ್ ಮಾತ್ಯೆಚೊ ವಾಸ್ ಆಸಾ ತರ್, ಆನಿಏಕೆ ಕುಶಿನ್ ಲೊಕಾಚೆ ಆಶಾ-ಅತ್ರೆಗ್ ಆನಿ ಖಂತಿ-ಭಿರಾಂತಿಚೊ ಆರ್ಸೊ ಪ್ರತಿಫಲಿತ್ ಜಾತಾ. ಬಗ್ಲೆಕ್ ಪರ್ಯ್ಯಾರಾಚಿಂ ಕಿರ್ಣಾಂಯ್ ಫಾಂಕಯ್ತಾತ್.

* ವಯ್ಜಕೀಯಾಂತ್ಲ್ಯೊ ಗಂಭೀರ್ ಆನಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗಜಾಲಿ ಬೊವ್ ಸೊಂಪ್ಯಾ ಉತ್ರಾಂನಿ ಕೊಂಕ್ಣಿಂತ್ ಬರವ್ನ್ ಸಾದ್ಯಾ ಲೊಕಾಕ್ ಸಯ್ತ್ ಸಮ್ಜಾಶೆಂ ಕರ್ಚಿ ಸಕತ್ ತಾಚ್ಯಾ ಬರ್ವಾಂನಿ ಆಸಾ. ಕೊಂಕ್ಣಿಂತ್ ಆಸ್ಚೊ ವಯ್ಜಕೀಯ್ ಬರ್ವಾಂಚೊ ತತ್ವಾರ್ ಆನಿ ಉಣವ್ ದಾಕ್ತೆರಾನ್ ಭರ್ಪೂರ್ ಮಾಪಾನ್ ಭರ್ತಿ ಕೆಲಾ.

* 21 ವರ್ಸಾಂ ಥಾವ್ನ್ ಕುಟ್ಮಾಹಿತಾ ಕೇಂದ್ರಾಚ್ಯಾ ಲಗ್ನಾ ಪುರ್ವಿಲ್ಯಾ ತರ್ಬೆತಿ ಶಿಬಿರಾಂನಿ ಸಂಪನ್ಮೂಳ್ ವೆಕ್ತಿ ಜಾವ್ನಾಸ್ಚ್ಯಾ ತಾಚೆಂ ಕುಟಮ್ ಸುಖಿ ಆನಿ ಎಕ್ವಟಿತ್.

* ದಾಕ್ತೆರಾಚಿಂ 5 ಭಲಾಯ್ಕೆ ಪುಸ್ತಕಾಂ ಘರಾಂತ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಬಾಳ್ತ್ಯಾ ಥಾವ್ನ್ ಮ್ಹಾಲ್ಘಡ್ಯಾ ಪರ್ಯಾಂತ್ ಕುಟ್ಮಾಚ್ಯೆ ಸಮಗ್ರ್ ಭಲಾಯ್ಕೆಚಿ ಏಕ್ 'ಮಲ್ಟಿ ಸ್ಪೆಶಾಲಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರ್' ಘರಾಂತ್ ಆಸ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ. ಏಕ್ ಬೂಕ್ ಆಸ್ಲ್ಯಾರ್ ಏಕ್ ವಯ್ಜ್‌ಚ್ ಘರ್ಚ್ಯೆ ಚವ್ಕೆಂತ್ ಬಸ್‌ಲ್ಲ್ಯೆ ಪರಿಂ. 'ಮ್ಹಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಚಿ ಭಲಾಯ್ಕಿ' ಮ್ಹಾಲ್ಘಡ್ಯಾಂಕ್ ಭಲಾಯ್ಕಿ ಲಾಭಂವ್ ಆನಿ ಹೆರಾಂಕ್‌ಯಿ ವೆಳಾರ್ ಮಾಹೆತ್ ದಿಂವ್.

ಬಾ। ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ರೊದ್ರಿಗಸ್
'ರಾಕ್ಣೊ' ಸಂಪಾದಕ್